آرشاویر در آوانسیان

خام خواری

بزرگترین کشف در تاریخ بشر.

برای انسان دیگر بیماری وجود ندارد.

بیماریها در نتیجه مصرف غذای پخته و سایر
مواد مرده وشیمیائی بوجود میآیند.

با اجتناب از مواد مرده همه بیماریها چه سبك
چه سنگین یکباره ناپدید میگردند.

یگانه غذائی که از طرف طبیعت برای انسان
تعیین شده فقط غذای زنده نباتی میباشد.

مرده‌خواری و گوشتخواری آدمی را به‌جانور
خونخوار و بی‌رحم تبدیل مینماید.

تهران

نویسنده: آ. د . آوانسیان

زنده‌خواری

(خام‌خواری)

فلسفه تغذیه و تندرستی

چاپ چهارم

«پخت و پز»
عامل اصلی کلیه بیماری‌ها است

تهران–۱۳۵۵

تایپ شده توسط : ابوطالب رحیمی

فروردین ۱۳۹۰– بجنورد

Abootaleb.rahimi@gmail.com

آغاز یک انقلاب بزرگ در علم تغذیه

زنده‌خواری، نه مرده‌خواری

مرگ بر «پخت و پز»

اشخاصی که غذای مرده می‌خورند، مرده‌خوارند.

غذای بی‌جان یعنی بیماری و مرگ، غذای جان‌دار یعنی سلامتی کامل و طول عمر.

مرده‌خواران گمراه در آشپزخانه غذا نمی‌پزند، بلکه بیماری می‌پزند.

پخت و پز کلیه مواد حیاتی را که بدن انسان احتیاج دارد در غذای طبیعی می‌سوزاند و آن را به یک ماده سمی و بیماری‌زا تبدیل می‌نماید.

میل برای غذای مرده گرسنگی حقیقی نیست بلکه اشتهای کاذب است که یک معتاد برای مواد سمی احساس می‌کند.

با ختم مرده‌خواری یک عصر وحشتناک به پایان می‌رسد.

با آغاز زنده خواری یک عصر مبارک شروع می‌شود.

در عصر مرده‌خواری هیچ کس به پیری طبیعی نمی‌رسد، همه در نتیجه بیماری‌ها تلف می‌شوند.

در عصر زنده‌خواری هیچ کس در نتیجه بیماری نخواهد مرد، همه به پیری خواهند رسید و این پیری کی می‌رسد؟ ۲۰۰ یا ۳۰۰ سال بعد؟ هیچ کس نمی‌داند، زیرا نمونه آن هنوز دیده نشده.

دیوانگان خطرناک و دشمنان بشریت هستند آن کسانی که مردم را با خطر افسانه‌ای «کمبود مواد غذایی» و «ازدیاد جمعیت» می‌ترسانند.

در این دنیا کمبود مواد غذایی وجود ندارد، مردم «متمدن» هشتاد درصد غذای طبیعی را با آتش نابود می‌کنند.

اگر فقط غلات و حبوبات موجود به صورت خام مصرف شود هشتاد درصد آن اضافه می‌آید که باید به دور ریخته شود. این است حقیقت امر.

ورزشکاران عزیز:

به شما درس غلط آموخته‌اند. خوراک‌های پخته مخصوصاً «پروتئین حیوانی» به شما نیرو و انرژی نمی‌دهد بلکه انرژی شما را از بین می‌برد و به جای اینکه ورزش برای شما یک عمل مفید باشد، ارگان‌های شما را زودتر از سایرین خسته نموده شما را مجبور می‌کند در حین جوانی، در ۳۵-۳۰ سالگی، از ورزش دست بکشید و با ارگان‌های فرسوده به اجتماع مرده‌خواران تنبل و بیمار برگردید.

هرکس که عقل دارد باید فوراً غذای مرده را کنار گذاشته، بدن خود را از سُموم و گوشت‌های زائد نجات داده، با غذای طبیعی ارگان‌ها و عضلات خود را تقویت نموده و با نیروی تازه وارد میدان مسابقه شود تا به جوایز بی‌سابقه‌ای نائل گردد.

زنده‌خواران حقیقی با غذای طبیعی و ورزش نیروی جسمی و فکری خود را تا مدتی خیلی زیاد، بیشتر از آنکه تصور می‌شود، (تا ۱۰۰ یا ۱۲۰ سال و بلکه بیشتر) روز به روز افزایش خواهند داد.

زنده‌خوارها معطل تاکسی و اتوبوس نمی‌شوند، آنها پیاده راه می‌افتند و زودتر به مقصد می‌رسند. به این طریق مسأله ترافیک خود به خود حل می‌شود. جوانان مرده‌خوار برای ده دقیقه راه، نیم ساعت در انتظار اتوبوس می‌ایستند، شرم بر آنها.

فهرست

عنوان **صفحه**

مقدمه

خواننده عزیز در این کتاب بزرگ‌ترین مژده مسرت‌بخشی را که تا به حال به گوش یک انسان رسیده است به اطلاع شما می‌رسانیم. در این کتاب شما با علل اصلی کلیه بیماری‌ها و راه نجات از آنها آشنا می‌شوید. از این به بعد دیگر هیچ کس احتیاج به پزشک، بیمارستان و دارو ندارد. اگر شما بیمار نیستید با تغییر دادن عادت تغذیه‌ای یعنی با مبادله نمودن یک بشقاب غذای مرده با یک بشقاب غذای زنده تا آخر عمر طولانی خود ابداً بیمار نخواهید شد و اگر بیمار هستید از این بیماری خیلی زود نجات خواهید یافت. این حقیقت به طور قطع ثابت شده و ده‌ها هزار افراد بشر در نتیجه عملی نمودن دستورات این کتاب در همه جای دنیا از بیماری‌های «صعب‌العلاج» نجات پیدا کرده‌اند. بعد از مطالعات طولانی بالاخره وزارت بهداری هندوستان این حقیقت را رسماً تأیید نموده و تصمیم گرفته است کتاب انگلیسی مرا به دوازده زبان هندی ترجمه و منتشر نماید و این مژده بی‌سابقه را به گوش همه مردم هند برساند. در آمریکا و اتحاد جماهیر شوروی نیز جنب و جوش فراوانی به وجود آمده و هر آن ممکن است از آنجا هم خبر خوشی شنیده شود. مدارک این گفته‌ها را در آخر کتاب در قسمت نامه‌ها خواهید دید.

سال‌ها قبل جزوه کوچکی به زبان فارسی منتشر نمودم که چندان کامل نبود. در چند سال اخیر خیلی کوشش نمودم یک مترجم خوب پیدا کنم که کتاب مرا از ارمنی یا انگلیسی به فارسی ترجمه کند، ولی موفق نشدم. چون گفته های من تازه است و کاملاً برعکس آنچه که تا به حال مردم شنیده‌اند، هر کسی را که امتحان کردم مشاهده نمودم نمی‌تواند فکر مرا مطابق میل خودم بیان نماید. به طور مثال وقتی من می‌نویسم شیر، ماست، کره، پنیر، گوشت و تخم مرغ نخورید آنها «نخورید» را «بخورید» ترجمه می‌کنند، چون هزاران بار از دهان همه دانشمندان و پزشکان «بخورید» شنیده‌اند و خیال نمی‌کنند یک نفر «دیوانه» پیدا شود که به مردم توصیه کند این نوع «غذاهای ارزنده» را نخورند.

چون خودم در تبریز بزرگ شده و در مدرسه ارامنه تحصیل نموده‌ام که در آن زمان برنامه دولتی نداشت، سواد فارسی من ضعیف است. فقط در سال‌های اخیر که در تهران سکونت دارم کمی خواندن و حرف زدن یاد گرفته‌ام. ناچار تصمیم گرفتم گفته‌های خود را با حروف ارمنی به زبان فارسی روی کاغذ آورده و به دوستانم دیکته نمایم. در این کار آقای دینیار خسرویانی، ابوالفضل صدارت و چند نفر دوستان دیگر و در این اواخر دختر بنده کمک شایانی نموده‌اند و من موظفم در اینجا تشکرات خود را به آنها تقدیم نمایم. ضمناً از خوانندگان گرامی تقاضا دارم چنانچه در این کتاب ایرادهای دستوری پیدا نمایند، زیاد سخت نگیرند. امیدوارم در چاپ دوم این ایرادها را مرتفع سازم و کتاب بزرگتری تقدیم

نمایم. از طرف دیگر خوشحالم که این کتاب به زبان ساده نوشته شده و قابل فهم همه طبقات مردم می‌باشد.



گروهی از کودکان زنده‌خوار در پرورشگاه «نانسی آنازابلر» (استرالیای سابق) که اخیراً به دست ما رسیده است. به صفحه ۱۹۴ رجوع شود.



آرشاویر در آوانسیان، بنیادگزار خام‌خواری که ۱۹ سال پیش زیر فشار بیماری‌های مختلف به لب گـور رسـیده بـود، اکنـون بـا خام‌خواری از همه ناراحتی‌های خود به کلی نجات پیدا کرده و در سن ۷۵ سالگی، کاملاً سالم، با نیروی یک جوان، شب و روز زحمت می‌کشد تا به مردم نشان دهد که کلیه بیماری‌ها و سایر بدبختی‌های این دنیا در نتیجـه مصـرف خـوراک‌هـای پختـه (کشته شده) و داروهای شیمیایی و سایر مواد مرده به وجود می‌آیند.



اولین نمونه انسان حقیقی، آغاز کننده دنیای جدید بدون بیماری و فقر و گرسنگی و جنگ و آدم‌کشی، اولین خام‌خوار کامل قرن بیستم، سالم‌ترین فرد در تمام دنیا ، آناهید، دختر ۲۰ ساله آوانسیان که در تمام عمرش لب به خوراک پخته و مواد شیمیایی و سایر مواد بی‌جان و بیماری‌زا نزده است.

زنده‌خواری، فلسفه تغذیه و تندرستی

بالاخره علل کلیه بیماری‌ها و همچنین چاره واقعی آنها کشف گردید.

کلیه بیماری‌های انسانی در نتیجه مصرف غذاهای «پخته» (کشته شده)، داروهای سمی و سایر مواد مرده می‌باشد که مردم ندانسته وارد بدن خود می‌کنند.

همه بیماران با اجتناب از مصرف این نوع مواد از کلیه بیماری‌های خود چه سبک و چه سنگین یا «صعب‌العلاج» بدون استثنا به طور معجزه‌آسا شفا پیدا می‌کنند.

یگانه غذایی که طبیعت مطابق احتیاج بدن انسان به وجود آورده است خوردنی‌های «خام» یعنی زنده نباتی می‌باشد و هر ماده دیگر به غیر از خوردنی‌های زنده نباتی فقط بیماری‌های گوناگون و مرگ نابهنگام و ناگهانی را در بر دارد.

انسان قبل از کشف آتش مانند همه موجودات زنده روی زمین با غذای زنده و بدون پزشک، دارو و بیمارستان تکامل خود را طی نموده و طول عمر خود را به نهصد سال (بر حسب کتاب مقدس) رسانده بود، ولی در نتیجه مصرف مواد «پخته»، مرده، مصنوعی، شیمیایی و غیره بیماری‌های گوناگون به وجود آورده و طول عمر خود را رفته رفته کوتاه‌تر کرده تا به این حال اسفناک رسانده است. هزاران سال است که مردم جهان خوردنی‌های طبخ شده را غذای واقعی بشر پنداشته‌اند، ولی حقیقت این است که خوردنی‌های «پخته» هیچ ارزش غذایی ندارند. آتش کلیه خواص غذایی را در غذای طبیعی و زنده می‌کشد، نابود می‌کند و آن را به یک نوع ماده غیرطبیعی، سمی و خطرناک تبدیل می‌نماید.

مداخله در کار خداوند از بزرگترین گناهان می‌باشد.

خداوند متعال که بشر را آفریده با مهارت کامل برای مخلوق خود غذای طبیعی، گوارا و بدون عیب و نقص نیز به وجود آورده است که عبارت از انواع خوردنی‌های نباتی «خام» می‌باشد. پروردگار بزرگ این همه خوردنی‌های طبیعی را که از هزاران نوع مواد اولیه ساخته است با اشعه خورشید پخته و غذای کامل را به بندگان خود عطا فرموده است و این کار را با چنان مهارتی انجام داده که هر یک از خوردنی‌های گیاهی به تنهایی حاوی تمام مواد لازم برای بدن یک موجود زنده می‌باشد.

حیوانات مختلف مانند اسب، شتر، گاو و گوسفند به تمام ویتامین‌ها و مواد غذایی دیگر به همان اندازه نیازمندند که بشر احتیاج دارد. آنان نیز مانند ما همان خون، استخوان، گوشت، ریه و کبد را دارند. همه کس با چشم خود می‌بیند که چطور یک حیوان قشنگ و عظیم‌الجثه مانند زرافه فقط با برگ درخت تغذیه می‌کند، شتر فقط با خار بیابان کلیه احتیاجات بدنی خود را تأمین می‌نماید و همچنین یکی از این حیوانات یونجه می‌خورد و دیگری کاه خشک و آن دیگری دانه و از این قبیل.

خداوند متعال برای مخلوق خود طوری غذا آفریده که هر حیوان یا انسانی در هر جای دنیا هر نوع خوردنی طبیعی («خام» و نباتی) پیدا نماید، این خوردنی برای او یک غذای کامل و بی‌نقص باشد. در صورتی‌که انسان بهترین، لذیذترین و ارزنده‌ترین خوردنی‌های طبیعی مانند میوه‌جات، سبزی‌جات، غلات و میوه‌جات خشک نظیر گردو، بادام، فندق، پسته و غیره را از دست حیوانات ربوده و برای خود نگه داشته است، با وجود این خیال می‌کند که با این همه خوردنی‌ها احتیاجات بدن خود را نمی‌تواند تأمین کند و در صدد بر می‌آید برای خود غذاهای «پخته» و ویتامین‌های مصنوعی تهیه کند. مثل اینکه خداوند برای تمام مخلوق خود غذا آفریده و وقتی نوبت به انسان رسیده عاجز مانده و حال مردم می‌خواهند نواقص کار خدا را بر طرف کنند.

حقیقت این است که مردمان «متمدن» عقل خود را گم کرده‌اند و خِرد پروردگار را نادیده می‌گیرند. غذایی را که او با اشعه خورشید پخته و با سلول‌های زنده بدان‌ها عرضه داشته است با آتش می‌کشند و محو می‌کنند، به خیال این که غذای ناقص را به غذای کامل تبدیل می‌کنند. ولی باید دانست که کلیه پختنی‌های دنیا اعم از نان، جوجه‌کباب، چلوکباب، باقلاپلو و مانند اینها با همه ویتامین‌ها و مواد معدنیِ مصنوعی روی هم رفته ارزش یک گندم زنده یا یک برگ سبز را ندارند، چون آنها قادر نیستند یک موجود زنده را تغذیه کنند و زنده نگه دارند و مردم ادامه حیات خود را مدیون آن اندک مواد غذایی هستند که در موقع «پختن» از اثرات آتش جان سالم به در می‌برند و یا آن مقدار اندک میوه یا سبزی که ندانسته گاه به گاه مانند یک خوردنی لوکس و غیر ضروری مصرف می‌نمایند.

چنانکه ملاحظه می‌کنید من کلمه‌های «پخته» و «خام» را داخل گیومه می‌گذارم؛ چون «خام» در حقیقت خام نیست و «پخته» در حقیقت پخته نیست. معمولاً کلمه خام به معنی نپخته، حاضر نشده و ناقص محسوب می‌شود و مردم اشتباهاً میوه‌جات و سبزیجات زنده را خام تصور می‌کنند و حال اینکه این‌طور نیست. طبیعت کلیه غذاهای گیاهی را از هزاران نوع مواد خام درست می‌کند و با اشعه خورشید می‌پزد و کاملاً آماده کرده با سلول‌های زنده در اختیار ما می‌گذارد. مردم کوتاه‌بین این غذاهای زنده و کامل را در آشپزخانه‌ها نمی‌پزند؛ بلکه غذای پخته را با آتش می‌کشند، می‌سوزانند و نابود می‌کنند. آنها در آشپزخانه‌ها برای خود و عزیزانشان فقط بیماری می‌پزند و بس.

طبیعت برای همه موجودات زنده روی زمین مطابق احتیاجات بدن آنها غذای گیاهی با سلول‌های زنده به بار آورده است. هیچ موجود زنده به غیر از انسان آشپزخانه ندارد، آنها همگی غذای زنده می‌خورند، به عبارت دیگر آنها زنده‌خوارند. آن کسانی که غذای زنده را روی آتش می‌گذارند و سلول‌های آن را می‌کشند و می‌خورند در حقیقت غذا نمی‌خورند بلکه خاکستر غذا را می‌خورند، سلول‌های مرده می‌خورند، جسد سلول‌ها را می‌خورند؛ از این رو ما آنها را مرده‌خوار خواهیم نامید. این کلمه هر چقدر هم زننده باشد عین حقیقت است، حقیقت بزرگ که باید همیشه تکرار شود تا این اشخاص از کار زشت خود دائماً آگاه باشند. هیچ کس نمی‌تواند انکار کند که این گوشت‌ها که در دکان قصابی پهلوی هم آویزانند جسد و لاشه گاو و گوسفند نیستند. عجیب این است که لاشه این حیوانات را مردم روی آتش دو مرتبه فاسد می‌کنند و بعد می‌خورند. آنها سلول‌های گندم، سیب، گوجه‌فرنگی و غیره را نیز در آشپزخانه‌های خود می‌کشند و به اجساد تبدیل می‌نمایند.

عقاید علمای علم پزشکی درباره علل بیماری‌ها و وسایلی که برای معالجه آنها به کار می‌برند همگی توأم با اشتباه و زیان‌آور است. معالجه توسط دارو یک نوع جادوگری است، جادوگریِ «علمی» که زائیده عصر مرده‌خواری می‌باشد، زیرا اثر هر دارو ظاهری و موقتی است و به هیچ وجه با علت اصلی مرض ارتباط ندارد.

اصولاً هیچ نوع ماده سمی وجود ندارد که منافعی در بر داشته باشد و دارو فقط سمی است که جز ایجاد مرض کاری از آن ساخته نیست. به تصور عامه دارو وسیله‌ای برای معالجه‌ی بیماری‌هاست، ولی در حقیقت خود منشاء بروز بیماری‌ها بوده و به حق باید آن را اُمّ‌الأمراض نام نهاد. برای اثبات این حقیقت کافی است بگوییم که بر خلاف افزایش روزافزون داروها، بیمارستان‌ها و پزشکان، امراض روز به روز زیادتر می‌شوند و فقط انسان است که بین همه موجودات زنده‌ی روی زمین بیشتر از همه دچار این بدبختی بزرگ گردیده است.

به‌طور کلی این یک اشتباه بزرگ و تأسف‌آوری است که از یک ماده مصنوع و یا یک نوع غذای بخصوصی انتظار مداوای بیماری را داشته باشیم و با وجود این انسان همین اشتباه ساده را طی قرن‌ها مرتکب شده است. اصولاً در جهان ماده‌ای وجود ندارد که بتوان آن را برای مداوای امراض بکار برد. بیماری‌ها علل اصلی دارند که با از بین بردن این علل کلیه بیماری‌ها خود بخود ریشه‌کن می‌شوند و این علل عبارتند از مصرف غذاهای مرده و مواد سمی و شیمیایی که به غلط به آنها نسبت درمانی داده و دارو نام نهاده‌اند. بنابراین نباید انتظار داشت که با یک ماده شیمیایی یا با رژیم‌های بخصوصی می‌توان بیماری را مداوا نمود، بلکه با از بین بردن علت اصلی بیماری یعنی با اجتناب از مصرف مواد مرده همه بیماری‌ها یکباره ناپدید می‌گردند.

کلیه مطالعاتی که تا به حال درباره پروتئین، ویتامین، مواد معدنی و غیره شده است به کلی غلط می‌باشد و باید روی آنها خط بطلان کشید.

کلیه تحقیقات و اکتشافات به اصطلاح علمی که درباره خواص غذایی انواع پروتئین، چربی، ویتامین، مواد معدنی و غیره شده است به کلی غلط و فرضی می‌باشد. اشتباه در این است که ویتامین‌ها، پروتئین‌ها و غیره مواد اولیه نیستند، آنها ترکیباتی هستند که در هر گیاهی به یک شکل و رنگ در آمده است. فرض کنیم[1] بدن انسان یا حیوان به ده هزار نوع مواد اولیه محتاج باشد. این ده هزار نوع مواد اولیه در هر گیاهی موجود است. مثلاً زیست‌شناسان در برگ درخت یا در خار بیابان نمی‌توانند همه نوع ویتامین‌ها، مواد معدنی و مانند آنها را که بدن یک حیوان احتیاج دارد پیدا کنند ولی چون همین ده هزار نوع مواد اولیه یعنی اتم‌های لازمه در این گیاهان موجود است، حیوان می‌تواند با جابجا نمودن این اتم‌ها در بدن خود هر نوع ترکیبات غذایی را که احتیاج دارد از آنها بسازد. به عبارت دیگر حیوان قادر است پروتئین گیاهی را در بدن خود تبدیل به چربی یا ویتامین کند و بالعکس.

نباید فراموش نمود که فقط از غذاهای زنده می‌توان این تغییرات را انتظار داشت. از خوردنی‌های مرده بدن انسان هیچ چیز نمی‌تواند بسازد. این است که به عقیده پزشکان کوته‌بین حیوان می‌تواند در بدن خود همه گونه ویتامین بسازد ولی انسان قادر نیست این کار را انجام بدهد و با این دلیل ابلهانه این پزشکان بی‌رحم و پول‌پرست اسم چند ویتامین مصنوعی را روی کاغذ می‌آورند و هزار ریال از مشتری می‌گیرند و هزار ریال هم برای داروفروش تدارک می‌بینند. این بزرگ‌ترین حقه‌بازی است که تاریخ انسان تا به حال ثبت نموده است چون با این دو هزار ریال انسان می‌تواند با گندم، خرما، هویج و سبزی برای یک سال تمام کلیه احتیاجات بدن خود را با همه نوع ویتامین‌های طبیعی تأمین نماید.

زیست‌شناسان مرده‌خوار عقیده دارند که برای به دست آوردن ویتامین C انسان باید غذایی مصرف نماید که دارای ویتامین C باشد و یا برای به دست آوردن ویتامین B غذایی باید بخورد که دارای ویتامین B باشد و همچنین برای سایر ترکیبات هم همین حساب‌های غلط را به میان می‌آورند و بیهوده کاغذهای بی‌شماری را سیاه می‌کنند.

متأسفانه رادیو و تلویزیون‌ها این حساب‌های غلط و گمراه کننده را مثل طوطی آنقدر تکرار می‌کنند و گوش‌های مردم را پر می‌نمایند که هر باسواد و بی‌سوادی روز و شب فقط از ویتامین، پروتئین، کلسیم و کالری صحبت می‌کنند. هیچکس عقیده طبیعت را نمی‌پرسد، هیچکس فکر نمی‌کند که اگر

---

[1] – چون هنوز هیچ کس به درستی نمی‌داند.

وضع از این قرار باشد چهارپایان باید اقلاً روزی صدها نوع گیاه پیدا کنند و بخورند تا بتوانند احتیاجات بدن خود را با همه نوع ویتامین‌ها و غیره تأمین نمایند، ولی بطوری‌که با چشم خود می‌بینید بیشتر حیوانات فقط به یک یا دو نوع غذا قناعت می‌کنند. نگاه کنید به اسب، شتر، فیل و زرافه و عمیقاً فکر کنید.

حقیقت این است که ویتامین C بعد از وارد شدن به بدن دیگر ویتامین C نمی‌ماند و یا ویتامین B دیگر ویتامین B نمی‌ماند. بدن انسان یا حیوان این همه ترکیبات غذایی را در جهاز هاضمه خود می‌شکند، خورد می‌کند، تبدیل به ده هزار نوع مواد نام برده می‌نماید و هر ترکیباتی که خودش احتیاج دارد را از نو می‌سازد. باز هم واضح‌تر بگوییم، طبیعت برای به وجود آوردن غذای گیاهیِ کامل ده هزار نوع[1] مواد اولیه بکار می‌برد. طبیعت یک دفعه این ده هزار نوع مواد اولیه را به شکل یک سیب در می‌آورد و دفعه دیگر ترتیب این مواد اولیه را تغییر می‌دهد و به شکل انگور یا برگ یا یونجه و یا گندم در می‌آورد.

اگر طبیعت ترتیب ترکیبات غذایی را در همه گیاهان طوری قرار داده بود که همه ترکیبات شناخته شده در آنها پیدا بود، آن وقت این گیاهان همگی به یک شکل، یک رنگ و به یک طعم در می‌آمدند.

کار طبیعت در اینجا تمام نمی‌شود. او شکل ظاهری گیاهان را تغییر می‌دهد، ترکیب آنها را عوض می‌کند و موجودات زنده به وجود می‌آورد. مثلاً شکل ظاهری یونجه را عوض نموده و یک گوسفند به وجود می‌آورد. از خار بیابان یک شتر، از علف‌های جنگل یک فیل، از برگ درختان یک زرافه و از گندم یا سیب یک انسان می‌سازد. به عبارت دیگر یونجه، سیب، انگور، گندم، گوسفند، اسب، شتر و یا انسان همین ده هزار نوع مواد اولیه هستند فقط به شکل‌های مختلف. این است که سیب یا گندم زنده برای انسان غذای کامل است ولی کلیه پختنی‌های جهان و مواد شیمیایی روی هم رفته غذا نمی‌باشند؛ آنها فقط خاکستر غذا هستند.

حالا ببینیم این «دانشمندان» در آزمایشگاه‌های خود به چه کارهایی مشغولند. آنها غذای طبیعی و کامل خود را گم کرده‌اند[2] و در آزمایشگاه‌های خود جستجو می‌کنند تا بفهمند بدن یک انسان به چه نوع ترکیبات غذایی (البته نه مواد اولیه غذایی بلکه فقط ترکیبات غذایی) احتیاج دارد که یکی یکی پیدا کنند و غذایی برای انسان تهیه نمایند. آنها فقط آنقدر فهمیده‌اند که نان سفید غذای ناقص است و در ممالک «پیشرفته» مانند ایالات متحده آمریکا چندین نوع مواد شیمیایی (ویتامین‌ها و غیره) به این نان اضافه می‌کنند و به مردم می‌فروشند.

---

[1]- ممکن است صد هزار نوع یا بیشتر و یا کمتر باشد چون هیچ کس هنوز نمی‌داند.

[2]- در حقیقت روی آتش نابود نموده‌اند.

فرض کنیم آنها بعد از هزاران و بلکه میلیون‌ها سال سعی و کوشش و جستجو موفق شدند کلیه ترکیبات غذایی را که بدن انسان احتیاج دارد کشف نمایند و تعداد این چندین نوع مواد شیمیایی را به ده یا صد هزار نوع برسانند و با آنها غذای زنده و کامل درست نمایند. نتیجه این کار چیست؟ نتیجه این کار چنین خواهد بود که این آقایان بعد از میلیون‌ها سال جستجو همین غذای اصلی انسان را که گم کرده بودند یعنی همان گندم زنده را که با دست خودشان کشته و تبدیل به نان کرده بودند مجدداً پیدا خواهند کرد.

حالا بیاییم از این «دانشمندان» بپرسیم وقتی گندم زنده یعنی همین غذای طبیعی، اصلی و کامل انسان که در همه جای دنیا به این فراوانی موجود است دیگر دنبال چه می‌گردید؟

اصلاً آنها چرا می‌خواهند بدانند که وظیفه فلان ویتامین در بدن چیست؟ اگر هزاران سال هم زحمت بکشند قادر نخواهند بود حتی یک درصد فعالیت سلول‌ها و وظایف ویتامین‌ها را به درستی بشناسند. آنها اگر فقط یک چیز را بدانند خودشان را برای همیشه راحت خواهند کرد. وقتی گندم زنده به بدن تحویل بدهند هزاران نوع مواد اولیه آن در بدن پخش می‌شود و هر یک از آنها به جای معین می‌رود و وظیفه‌ی خود را به درستی انجام می‌دهد و اگر به جای نان زنده یعنی گندم جوانه زده یا آرد کامل، نان مرده به بدن تحمیل نمایند آن چنان خرابکاری‌هایی در بدن ایجاد می‌شود که بعد از هزاران سال زحمت موفق نخواهند شد این خرابکاری‌ها را با ویتامین‌های مصنوعی و داروهای سمی و یا با عمل جراحی چاره نمایند.

لذا اصولاً آن خوراکی را باید غذای واقعی دانست که به تنهایی قادر به تغذیه نمودن یک موجود زنده بوده یعنی غذای کامل و دارای همان ده هزار مواد اولیه فرض شده باشد. کلیه غذاهای گیاهی زنده از این نوع هستند، ولی از هر یک از آنها باید بر حسب میل بدن و آمادگی دستگاه گوارش مصرف شود، چون بدن ما که کامل‌ترین لابراتوار جهان است چنانچه از نفوذ و اثر سموم نجات یابد به خوبی می‌تواند راه خود را پیدا کند و آن وقت میل ما راهنمای کامل ما می‌باشد و ما را به خوبی راهنمایی خواهد کرد که از هر یک از این غذاها چقدر و با چه نسبت مصرف کنیم.

مثلاً وقتی ما میل به غذای شیرین مانند عسل، کشمش، خرما و غیره داریم دلیل بر این نیست که بدن ما احتیاج به مواد قندی دارد بلکه دلیلش این است که دستگاه‌های درونی جهاز هاضمه ما در این موقع آمادگی برای شکافتن و تحلیل نمودن مواد قندی دارد. چند لحظه دیگر میل به وجود می‌آید قدری گردو، سیب، تربچه یا پیاز بخوریم، یعنی جهاز هاضمه ما امکانات خود را برای شکافتن و هضم نمودن غذاهای مزبور آماده کرده است. اما باید دانست که میل در مقابل غذاهای مرده با میل در مقابل غذاهای زنده هیچ شباهتی ندارد. یک مرده‌خوار هر قدر هم غذاهای مختلف بخورد نمی‌تواند میلی را که برای

کشیدن یک سیگار یا تریاک دارد خاموش نماید. همینطور هم با خوردن غذاهای زنده او نمی‌تواند میلی را که برای خوردن یک بشقاب غذای گوشت‌دار و چربی‌دار دارد خنثی نماید مگر اینکه سُمومی را که با خوراکی‌های مرده در بدن خود ذخیره نموده است خالی کند.

این همه غذاهای طبیعی ظاهراً متنوع بعد از تحلیل رفتن در بدن ما همگی به یک چیز یعنی به غذای کامل تبدیل می‌شوند. بعضی‌ها خیال می‌کنند که هر غذایی خاصیت مخصوصی دارد، ولی حقیقت این نیست. حقیقت این است که همه غذاهای زنده گیاهی ظاهراً کاملاً متفاوت ولی باطناً یک خاصیت دارند و این خاصیت آن است که آنها غذای کامل هستند. طبیعت غذاهای مختلف با مزه‌های مختلف به وجود آورده و به ما ذائقه داده است فقط برای اینکه ما از این خوردنی‌ها بیشتر لذت ببریم.

چون انسان معمولاً عادت دارد غذاهای مختلف بخورد، جهاز هاضمه‌ی او عادت کرده است برای شکافتن این غذاها مایع‌های گوناگون آماده داشته باشد، اما اگر شخصی در وضعی قرار گیرد که به غیر از یک نوع غذا چیز دیگری برای خوردن پیدا نکند و مجبور شود فقط با این غذا تغذیه نماید، جهاز هاضمه‌ی او به آسانی عادت می‌کند و برای شکافتن این غذا مایع‌های کافی تهیه می‌نماید و در اختیار او می‌گذارد تا شخص بتواند از آن غذا به مقدار کافی بخورد و هضم نماید و احتیاج بدن خود را کاملاً تأمین نماید، ولی این کار را با هیچ نوع از خوراکی‌های «پخته» و «مقوی» نمی‌توان انجام داد.

گوشت‌خواری یک عمل طبیعی نیست.

به طوری‌که نزد بیشتر حیوانات مشاهده می‌نماییم یکی از این حیوان‌ها فقط علف می‌خورد، دیگری برگ درخت، سومی دانه، چهارمی خار و از این قبیل. این درست نیست که ما برای همه آنها اسامی تعیین کنیم مثل علف‌خوار، برگ‌خوار، دانه‌خوار ، گوشت‌خوار، همه‌جورخوار و مانند اینها. طبیعتاً همه موجودات زنده‌ی روی زمین گیاه‌خوار خلق شده‌اند.

پروردگار بزرگ موجودات زنده جوراجور خلق نموده است و برای آنها هزاران نوع خوردنی‌های گیاهی به وجود آورده و در همه جای دنیا پخش نموده است که آنها بخورند و نزد همدیگر به آرامی و خوبی و خوشی زندگی کنند. طبیعت غذای کامل را توسط اشعه خورشید می‌پزد و درست می‌کند و با سلول‌های زنده در دسترس همه موجودات قرار می‌دهد. ولی همین‌طور که انسان از قوانین طبیعت سرپیچی نموده و به غذاهای مرده، مشروبات الکلی، سیگار، مواد مخدر، دارو و صدها نوع چیزهای دیگر معتاد شده است، همین‌طور هم بعضی از حیوانات به گوشت معتاد گردیده‌اند.

از زمان‌های خیلی قدیم در زمستان‌ها که غذای طبیعی نسبتاً کمیاب می‌شد بعضی از حیوانات به خواب رفتن عادت کردند، دیگران کوچ نمودند، بعضی‌ها غذا ذخیره نمودند و بعضی از حیوانات هم حیوانات دیگر را طعمه خود قرار دادند و با گوشت‌های آنها شکم خود را پر نمودند، یعنی غذایی را که آنها از گیاهان به دست آورده و در بدن خود ذخیره نموده بودند از آنها ظالمانه ربودند. با اینکه حیوانات گوشت‌خوار شکار خود را با سلول‌های زنده می‌خورند باز هم گوشتِ این شکار، غذای تمام عیار نیست. این یک غذای دست دوم می‌باشد که قسمتی از ارزش غذایی اولیه خود را از دست داده است. این است که حیوانات گوشت‌خوار گاه به‌گاه غذای گیاهی هم می‌خورند ولی به عقیده اشخاص ساده‌لوح آنها فقط در موقع بیماری این کار را انجام می‌دهند. همه نوع گوشت و سایر مواد حیوانی چه زنده و چه مرده غذای سمی می‌باشد به این دلیل که وقتی این غذا دست سوم می‌گردد دیگر از ارزش غذایی به کلی می‌افتد. به عبارت دیگر گوشت یک جانور گوشت‌خوار نمی‌تواند برای یک حیوان دیگر ارزش غذایی داشته باشد، زیرا در گوشت آنها سمیت به اندازه‌ای زیاد می‌باشد که اثرش فوری ظاهر می‌گردد و به همین جهت است که انسان جرأت نمی‌کند از گوشت جانوران گوشت‌خوار مانند سگ، گربه، گرگ، شیر و پلنگ تغذیه نماید.

این که گوشت‌خواری جانوران یک عمل غیرطبیعی است را به آسانی می‌توان ثابت نمود. دخترم آناهید یک سگ سفید و قشنگ شش ساله دارد که از بدو تولد به غذایی که ما می‌خوریم عادتش داده‌ایم. بیشتر خوراک او را عسل، گندم، خرما، کشمش، پسته و سالادها و میوه‌های مختلف تشکیل

می‌دهد، همه اینها البته به صورت زنده چون در منزل ما حتی یک گرم هم غذای مرده پیدا نمی‌شود. این سگ حتی پیاز و تربچه را هم با میل فراوان می‌خورد. موقعی که او را بیرون شهر می‌بریم در چمن‌زارهای سبز و خرم مثل یک بره چرا می‌کند. این سگ در مقایسه با سگ‌های دیگر بینهایت سالم، شاداب و با حرارت و انرژی است.

اگر ما بخواهیم بچه‌های شیر، پلنگ و گرگ را مثل این سگ به گیاه‌خواری عادت دهیم بعد از چند نسل آنها خوی درندگی خود را به کلی کنار می‌گذارند و کاملاً رام می‌گردند و ما می‌توانیم آنها را با گاو و گوسفند قاطی کنیم، اما بالعکس ما هیچ وقت نمی‌توانیم گاو و گوسفند را به گوشت‌خواری عادت دهیم. بیشتر مردم خیال می‌کنند که گاو، گوسفند، اسب و شتر خلق شده‌اند که علف یا کاه یا خار بخورند. ولی این طور نیست، این حیوانات هم میل فراوان دارند که از همه نوع سبزیجات و میوه‌جات که ما می‌خوریم بخورند ولی کسی از این چیزها به آنها نمی‌دهد. ما زور داریم، اسلحه داریم، حق داریم نه فقط آنها را از این غذاها محروم سازیم، بلکه سر آنها را هم ببریم، روی آتش قرار دهیم و به سم تبدیل نماییم و برای خود و عزیزانمان هزاران نوع بیماری ایجاد کنیم. خلاصه جهنم آن دنیا را روی زمین بیاوریم تا خودمان را در آن بسوزانیم. نگاه کنید به نوجوانان امروزه که در مواد مخدر و هزاران نوع فساد دیگر غرق شده‌اند و ببینید که عاقبت آنها تا به کجاها خواهد رسید. چه بلایی به سر مردم خواهد آمد اگر روزی سرنوشت این دنیا به دست اینها بیفتد؟ ما زنده‌خوارها باید هرچه زودتر دور هم جمع شویم و همه گونه ناشایستگی‌ها و بدبختی‌های انسانی را یکباره ریشه‌کن نماییم.

زیست‌شناسان گمراه لابراتوارهای خود را بالاتر از لابراتوار طبیعت تصور می‌کنند.

کلیه گیاهان از سه منبع عمده تشکیل شده‌اند: اولی آب است که همه می‌شناسند و بهترین نوع آب همین آبی است که در گیاهان یافت می‌شود. دومی سلولز است که هضم نمی‌شود و از بدن دفع می‌گردد. سومی خود غذای خالص و کامل است یعنی همان ده هزار مواد اولیه فرض شده. فرق بین علف و گندم یا بادام این است که علف از مقدار زیادی سلولز و مقدار کمی غذا تشکیل شده است و جهاز هاضمه‌ی حیوان طوری ساخته شده است که مقدار زیادی علف در معده‌ی خود جمع می‌کند، آن را نشخوار کرده قسمت اعظم سلولز را دفع می‌کند و مقدار کم غذا را از آن بیرون می‌کشد، ولی برعکس گندم، بادام، خرما و از این قبیل از مقدار زیادی غذای خالص تشکیل شده‌اند که انسان می‌تواند روزانه فقط با یک یا دو مشت از آنها تمام احتیاجات خود را تأمین نماید.

مردم «متمدن» این غذای کامل را که خدای بزرگ تهیه کرده است با دست خود می‌سوزانند و می‌خواهند با مواد مصنوعی غذایی تازه به وجود بیاورند. این دیوانگی محض است. انسان در مورد تغذیه حتی عقل یک مورچه را هم ندارد. مورچه غذای طبیعی خود را می‌شناسد ولی انسان نمی‌شناسد. انسان میوه‌جات را با تیزآب و گوگرد مسموم می‌کند که کرم به آنها نزدیک نشود. کرم می‌فهمد که این مواد مسموم شده خوردنی نیست، ولی انسان نمی‌فهمد و مصرف می‌نماید.

نتیجه می‌گیریم که حتی کرم راه تغذیه خود را بهتر از انسان شناخته است. به همین طریق انسان آب آشامیدنی خود را نیز مسموم می‌کند، میوه‌جات و سبزیجات را مسموم می‌کند، به وسیله کود شیمیایی حجم محصول را بالا می‌برد که پول زیادی به دست آورد ولی در عوض کیفیت را فدای کمیت می‌نماید. انسان هزاران نوع مواد غیرطبیعی و شیمیایی و سمی را وارد بدن خود می‌کند و وقتی بیماری‌های نوظهور و خطرناک از همه جهت ظاهر می‌شوند از کشف علت آنها عاجز مانده می‌کوشد تا با انواع سموم جدید آنها را چاره نماید.

می‌گویند زیست‌شناسان در علم خود پیشرفت‌های زیادی کرده‌اند. به نظر من آنها هرچه جلوتر بروند باید بیشتر به این مطلب ایمان بیاورند که هنوز چیزی نمی‌دانند و هنگامی که دانش آنها به جایی رسید که اقرار کردند علم و دانش ایشان در مقابل دانایی طبیعت ناچیز است، آن وقت می‌توان قبول کرد که ایشان واقعاً چیزی فهمیده و یا یاد گرفته‌اند.

ما می‌دانیم که بدن یک انسان یا یک حیوان به انواع بی‌شماری ترکیبات غذایی احتیاج دارد کـه یـک مقدار آن را زیست‌شناسان «شناخته‌اند» و بیشتر آنها را هنوز نمی‌شناسند و در جستجو می‌باشند. آنها بـه ما می‌گویند که در فلان مواد غذایی فلان قدر ویتامین، فلان قدر پروتئین، فلان قدر کالری و غیره است! اکنون من از این آقایان نمی‌پرسم که در خار بیابان چه نوع ویتامین و پـروتئین هسـت چـون آنهـا قـادر نیستند با دستگاه‌های آزمایشی خود چیز قابل توجهی در آن پیدا کنند. من فقط می‌پرسم که از این همـه ترکیبات غذایی شناخته یا نشناخته که بدن یک موجود زنده لازم دارد کدام یکی در آن وجود ندارد؟ آیـا می‌توانند به ما ثابت کنند که در خار بیابان فلان ترکیب غذایی موجود نیست؟ البته که نمی‌تواننـد چـون در آن همه ترکیبات غذایی موجود است و هیچکدام کم نیست، زیرا آن خار به تنهـایی کلیـه احتیاجـات شتر را تأمین می‌نماید. آن کاری که کلیه پختنی‌های دنیا با تمام ترکیبات شیمیایی که دانشـمندان اختـراع نموده‌اند نمی‌توانند انجام بدهند، این خار بیابان به تنهـایی انجـام مـی‌دهـد. پـس مهـم نیسـت کـه ایـن دانشمندان در مواد غذایی چه می‌بینند، مهم این است که در آن واقعاً چه می‌باشد. این آقایان فقط ظـاهر چیزها را می‌بینند و از باطن آنها ابداً خبری ندارند[1]. هنگامی که آنها جلو اسب کاه خشک می‌ریزند هـیچ فکر نمی‌کنند که ممکن است در کاه فلان ویتامین یا مواد معدنی کم باشد.

آنها کلیه آزمایش‌های خود را روی موش‌ها و خرگوش‌ها انجام می‌دهند به این دلیل که بدن مـوش و خرگوش با بدن انسان فرقـی نـدارد و نتیجـه حاصـله را روی انسـان عملـی مـی‌سـازند. پـس چـرا آن فعالیت‌هایی را که همه روزه نزد اسب، شتر، فیل و زرافه می‌بینند، روی انسان عملی نمی‌کنند؟ مگر بدن یک موش از بدن اسب و شتر به انسان نزدیک‌تر است؟ مگر کاه و خار بیابان یا برگ درخت کامل‌تـر از گندم یا گردو یا انگور می‌باشد؟ آیا چه زمان باید این آقایان به خـود بیاینـد و اشـتباهات خـود را قبـول نمایند؟ این اشتباهات جزئی نیست، کلیه مرگ و میرهای زودرس بشر در سراسر جهـان در نتیجـه ایـن اشتباهات به وقوع می‌پیوندد. هیچ کس در دنیای مرده‌خوارها با مرگ طبیعی نمی‌میرد و همه بـه واسـطه بیماری‌ها تلف می‌شوند و تمام بیماری‌ها در نتیجه این اشتباهات به وجود می‌آینـد. بنـابراین گنـاه کلیـه مرگ و میرها به گردن این آقایان می‌افتد.

مطلب اینجاست که زیست‌شناسان مرده‌خوار اساساً در جای غلط به جستجو می‌پردازند. آنها به جای اینکه حقیقت را در طبیعت جستجو کنند در آزمایشـگاه‌هـا وقـت خـود را تلـف مـی‌نماینـد و همیشـه مصنوعی را جانشین طبیعی می‌نمایند، چون هرچه طبیعت ساخته است گویـا معمـولی اسـت و سـاده و رایگان! ولی آنچه خودشان ساخته‌اند گران است و علمی، چون با زحمت فراوان به دست آمده است.

---

[1] – پروین اعتصامی: تو پایبند ظاهر کار خودی و بس پرسندت ار ز مقصد و معنا چه می‌کنی؟– (تایپیست)

با این همه پیشرفت‌های علم فضانوردی آیا این دانشمندان می‌توانند بـه مـاه و خورشـید و سـتارگان بگویند: «به کنار بروید، ما به شما احتیاجی نداریم، ما با سفینه‌هـای مصـنوعی مـاه و خورشـید خـود را خواهیم ساخت؟» زیست‌شناسان نه فقط نمی‌توانند ببینند بلکه نمی‌توانند فکرش را هم بکنند که در هـر یک از اتم‌های غذایی میلیون‌ها ستاره و خورشید ریز[1] وجود دارد که توسط آتـش متلاشـی مـی‌گـردد و ویتامین‌های مصنوعی همین سفینه‌هایی هستند که خودشان ساخته‌اند و مـی‌خواهنـد جانشـین سـتارگان طبیعی بنمایند.

گندم زنده یا آرد سبوس‌دار باید یگانه نان روزانه مردم جهان باشد و جایگزین نان پختـه بشـود. اگـر به جای تمام کوشش‌هـای درمـانی غلـطِ فعلـی، مقامـات مسـئول فقـط ایـن کـار را در بیمارسـتان‌هـا، پرورشگاه‌ها و شیرخوارگاه‌ها به مرحله اجرا بگذارند و به مردم خوردن نان زنده را توصیه کننـد، پنجـاه درصد از بیماری‌ها کاسته می‌شود. چنانچه آنها این کار خیلـی سـاده و انسـانی را انجـام ندهنـد معلـوم می‌شود که مقصود آنها فقط تجارت است و بس. اگر آنها اطلاعی ندارند که چطور بایـد گنـدم زنـده را خورد من حاضرم آنها را به رایگان راهنمایی نمایم، چون هفده سال تمام است که گندم زنده مـی‌خـورم و اگر مرا به پای چوبه دار هم ببرند حاضر نمی‌شوم حتی یک تکه نان پخته به دهان بگذارم. هر کس بـه ارزش زنده‌خواری پی ببرد مسلماً مثل من رفتار خواهد کرد و فقط بی‌اطلاعی مردم است کـه اشـتباهات پدران خود را کورکورانه ادامه می‌دهند.

در این جریان پزشکان معمولی مقصر نیستند. آنها مجری مطالبی هستند که در طی سـال‌هـا بـدان‌هـا آموخته شده است. گناهکاران واقعی کسانی هستند که بر خود نام دانشمند نهاده‌اند.

آنهایی که صد و چهل تا صد و پنجاه سال عمر می‌کنند جزء این گروه دانشـمندان نیسـتند. بـرعکس آنها کسانی هستند که خیلی دور از تمدن و مراکز علم در آغوش طبیعت زندگی می‌کنند و بـا داروهـای سمی و غذاهای نوظهور آشنایی ندارند و بیشتر با مواد طبیعی تغذیه می‌کنند. چقدر عمر آنها طـولانی‌تـر و بدنشان سالم‌تر می‌بود اگر ایشان از صدمات غذای مرده به کلی برکنار بودند.

روزی در یک کنفرانس پزشکی حاضر بودم. سخنران یکی از متخصصین بیماری‌هـای قلبـی بـود. او چنین گفت: «آمار آمریکا نشان می‌دهد که پزشکان بیشـتر از همـه طبقـات دیگـر از سـکته قلبـی تلـف می‌شوند.» وقتی پرسیده شد که «آنها چطور می‌توانند دیگران را معالجه نماینـد وقتـی خودشـان از همـه زودتر مریض می‌شوند و از همه زودتر می‌میرند» او در جواب چنین گفت: « چون پزشـکان بـرای عمـر خود اهمیت زیادی قایل نیستند و ضمناً آنها نصف شب برای ملاقات بیماران بیدار می‌شوند.» من حرفی نمی‌زنم، بگذار خواننده محترم خودش از این جواب خنده‌آور نتیجه بگیرد.

[1]- البته در مقایسه با چشم انسان

خداوند مهربان برای بندگان محبوب خود مرض در نظر نگرفته بلکه او بیماری‌ها را برای کسانی فرستاده که امر او را اطاعت نکرده و از قوانین طبیعت سرپیچی می‌کنند. به عبارت دیگر کشتن غذای زنده از بزرگترین گناهان است که بدون مجازات نمی‌ماند.

کلیه بیماری‌ها نتیجه داخل کردن غذاهای پخته و مواد مرده و غیرطبیعی و سمی دیگر به بدن می‌باشد.

غذای مرده مانند یک سوخت بی‌فایده در بدن انسان می‌سوزد و از بین می‌رود و یا سلول‌های بی‌فایده، مریض و مفت‌خور به وجود می‌آورد و موجب یک چاقی بی‌مصرف و غیرطبیعی می‌شود که مردم بی‌اطلاع آن را نیرومندی و قوت می‌پندارند. بعلاوه غذاهای مرده سُموم مختلفی ایجاد می‌کنند که به مرور زمان در بدن انسان جمع‌آوری می‌شود و سبب مرض‌های بی‌شماری می‌گردد.

اصولاً کلیه بیماری‌های انسانی فقط یک علت اساسی دارد و آن عبارت است از وارد کردن مواد مرده به بدن از قبیل: کلیه غذاهای پخته، تمام غذاهای حیوانی (زنده یا مرده)، داروهای شیمیایی، مواد مخدر، نوشابه‌های الکلی و غیر الکلی، دخانیات، شیرینی‌جات و مانند آنها.

علاقه زیادی که یک مرده‌خوار در مقابل غذای مرده احساس می‌نماید گرسنگی نیست، بلکه اشتهای کاذب است که بدن یک معتاد در مقابل مواد سمی احساس می‌کند. او شکم خود را با مواد کشته پر می‌کند تا احساس سیری نماید، در حالی‌که بدن وی از فرط گرسنگی واقعی می‌نالد.

بدن هر مرده‌خوار از دو نوع سلول تشکیل شده است: سلول‌های اصلی و سلول‌های زائد. خوردن غذای زنده‌ی نباتی عامل ایجاد سلول‌های طبیعی، سالم و متخصص می‌گردد حال آنکه خوردن غذای غیرطبیعی و مرده سلول‌های ناتوان، مریض و مفت‌خور به وجود می‌آورد و آنها را تغذیه می‌کند. کلیه بیماری‌های انسانی در این سلول‌های زائد تمرکز یافته‌اند. بعضی اوقات وزن این سلول‌های زائد در یک شخص به شصت تا هفتاد کیلوگرم می‌رسد و این خود مرض است که شخص آن را در آغوش گرفته و با خود می‌گرداند و با سعی و کوشش فراوان آن را تغذیه و پذیرایی می‌کند و می‌پروراند. به طور کلی بیماری عبارت است از: کمبود سلول‌های اصلی و متخصص برای به کار گماشتن اعضای بدن از یک طرف و تجمع سلول‌های زائد و مواد مختلف سمی در بدن از طرف دیگر.

وقتی سلول‌های اصلی و متخصص کلیه‌ها که با دستگاه‌های مجهز خود خون را تصفیه نموده و سُموم را توسط ادرار از بدن دفع می‌نمایند، کم می‌شوند و کلیه‌ها نمی‌توانند کار خود را به خوبی انجام بدهند، می‌گویند کلیه‌ها مریض‌اند.

وقتی سلول‌های اصلی کبد کم می‌شوند می‌گویند کبد مریض است و همین طور برای همه غده‌ها، اعضاء و سیستم‌های دیگر بدن همین وضع ایجاد می‌شود.

ولی وقتی یک مریض با حقیقت امر آشنا می‌شود، تصمیم می‌گیرد، تمام غذاهای مرده را کنار می‌گذارد و با غذای طبیعی تغذیه می‌کند، از روز اول سلول‌های زائد بدن او از گرسنگی شروع به مردن و از بین رفتن می‌کنند و سُموم انباشته شده در بدن او حل می‌شوند و از بدن خارج می‌گردند و در عوض سلول‌های اصلی بدن با به دست آوردن مقدار کافی غذای طبیعی روز به روز افزایش می‌یابد و در نتیجه غده‌ها و عضوهای بدن فعالیت طبیعی خود را به دست می‌گیرند. بدین ترتیب با مبادله شدن سلول‌های زائد با سلول‌های اصلی و خلاص شدن از سُموم انباشته شده در بدن در عرض مدت کمی کلیه بیماری‌ها یک مرتبه از بین می‌رود و سلامتی کامل بطور معجزه‌آسایی به دست می‌آید.

حالا من از شما می‌پرسم کدام «دارو» قادر است سلول‌های زائد را بکشد، بدن را از سُموم خالی کند یا سلول‌های گرسنه را سیر نماید؟ وقتی از جلوی داروخانه‌ها رد می‌شوم و مشاهده می‌کنم که چطور این آدم‌های از همه جا بی‌خبر صف می‌کشند و پول خود را به جیب داروفروش می‌ریزند تا چند نوع سم بخرند و بدن‌های مسموم خود را باز هم مسموم‌تر بسازند، می‌خواهم فریاد بکشم و این بدبخت‌ها را از خطرات این کار بی‌خردانه آگاه نمایم، سُمومی که باید از داروخانه‌ها جمع نموده و موزه‌ها را پر نمایند تا نسل‌های آینده با وحشت نگاه کنند که در قرن بیستم چه نوع دیوانگانی زندگی می‌کردند که تندرستی و سلامتی خود را در این نوع سُموم کشنده می‌پنداشتند.

کلیه آزمایش‌های طبی مانند معاینه‌های بدن و خون و ادرار و عکس‌برداری و غیره و غیره که به خیال خودشان برای شناختن نوع بیماری انجام می‌دهند و از مردم ساده‌لوح پول هنگفتی بیرون می‌کشند کاملاً پوچ و غیر ضروری است؛ زیرا کلیه بیماری‌ها به هر نوع و شکل هم که باشد فقط یک علت دارد که مرده‌خواری است و یک علاج اساسی و قطعی دارد و آن هم زنده‌خواری است.

قبل از کشف آتش، انسان میلیون‌ها سال فقط با مواد زنده و نباتی تغذیه کرده و تکامل خود را طی نموده است. غذای یک انسان باید از سلول‌های زنده تشکیل شده باشد. اصولاً غذای کشته شده هیچ ارزش غذایی ندارد و موقعی که حیوانات کشته می‌شوند، سلول‌های آنها در مدت بسیار کوتاهی می‌میرند و خاصیت غذایی خود را از دست می‌دهند و تولید سم می‌کنند و به موادی زهرآلود مبدل می‌گردند. حیوانات گوشت‌خوار به وسیله‌ی گوشت خامِ یک حیوان علف‌خوار، همین خوراک‌های نباتی را غیر مستقیم یعنی از دست دوم می‌گیرند. به عبارت دیگر وقتی یک گرگ یک بره کامل را زنده زنده می‌خورد مثل این است که یک دسته علف خورده است، ولی انسان چون نمی‌تواند شکار خود را زنده زنده بخورد پس نمی‌تواند گوشت‌خوار باشد.

همین‌طور شیر، ماست، پنیر، کره و مانند آنها هیچ ارزش غذایی ندارند. آنها فقط سلول های بی‌ارزش به وجود می‌آورند و آنها را تغذیه می‌کنند. میکروب‌ها فقط در این سلول‌ها اثر می‌گذارند. سلول‌های

اصلی انسان که از غذای طبیعی به وجود می‌آیند از میکروب‌ها باکی ندارند. آنها می‌توانند میکروب‌ها را بخورند و هضم نمایند. بنابراین در دنیای زنده‌خواران بحث میکروب خاتمه می‌پذیرد.

اگر مردم «متمدن» غذای طبیعی را به وسیله آتش جاهلانه محو و نابود نکنند، با محصول موجود می‌توان پنج برابر جمعیت دنیا را تغذیه نمود.

مردم «متمدن» هشتاد درصد غذای طبیعی را که از زمین به دست می‌آورند به وسیله آتش جاهلانه نابود می‌کنند، سپس می‌نشینند و از کمبود مواد غذایی صحبت می‌کنند. اگر مردم جهان کلیه خوراک‌های مرده را کنار بگذارند آنها از غذای خود نه تنها چیزی نکاسته‌اند بلکه از مواد غیرطبیعی و سمی که باعث بروز انواع بیماری‌ها می‌باشد رهایی یافته‌اند. این سخنان برای مرده‌خواران باور نکردنی به نظر می‌رسد، ولی عین حقیقت است. اگر یک مرده‌خوار هفته‌ای یک خوشه انگور بخورد، همین یک خوشه انگور و مقدار ناچیزی سلول‌های غذایی که از اثرات آتش نجات یافته‌اند او را تغذیه می‌کند و زنده نگه می‌دارد. از اینجا برای همه کس آشکار می‌شود که غذای طبیعی تا چه حد ارزش غذایی دارد. بعضی از دانشمندان تلاش می‌کنند که غذای مصنوعی کم‌حجم و فشرده‌ای پیدا کنند که مردم از زحمات «پخت و پز» آسوده بشوند. آنها نمی‌بینند که طبیعت همین فکر را قبلاً کرده و غذای فشرده و کم‌حجمی مثل گندم، گردو و بادام به آنها ارزانی داشته است تا هر کس بتواند یک مشت از آنها را در جیب گذاشته و تمام روز به آسودگی دنبال کار خود برود. اگر فقط گندم به صورت زنده مصرف شود می‌تواند پنج شش برابر جمعیت دنیا را تغذیه نماید.

یک کارگر ایرانی روزانه نصف مزد خود را صرف خرید نان خالی می‌کند، باز هم زن و فرزندان وی سیر نیستند و همیشه مریض و ناتوان هستند. حال اینکه اگر همین کارگر فقط نیم کیلو یعنی چهار ریال گندم زنده برای خانواده‌اش تهیه نماید هم آنان را سیر نموده و هم سلامتی آنها را به خوبی تأمین نموده است. این است کار پروردگار بزرگ که هنوز مردم بدان پی نبرده‌اند.

در حال حاضر مللی هستند که از کمبود مواد غذایی رنج می‌برند و در آستانه قحطی می‌باشند و عجیب این است که فقط یک اعلان رسمی از طرف وزارت بهداری به این عنوان که طباخی یک عمل غلط و خطرناکی است، کافی است که این ملت‌ها از هرگونه ناراحتی در امان باشند.

اگر در روزگاران گذشته سپاهیان محاصره شده در شهرها و دژها به عوض نان، گندم خام را جیره‌بندی می‌کردند مدت مقاومت آنها چندین برابر طولانی‌تر می‌شد و در نتیجه نقشه دنیای امروزه به کلی به یک شکل دیگر در می‌آمد.

بعضی‌ها از من سؤال می‌کنند که اگر غذای «پخته» نخوریم پس چه باید بخوریم؟ به نظر آنها غذای اصلی انسان، یعنی صبحانه، نهار و شام فقط عبارت است از خوراک‌هایی که در آشپزخانه خوب کشته و

گرم‌گرم روی میز می‌آورند. آنها خیال می‌کنند که بدون خوراکی‌های گرم نه صبحانه، نه ناهار و نـه شـام وجود دارد. ولی کسانی که میل دارند واقعاً سالم زندگی کنند و خیلی طولانی زندگی کنند، آنها باید اولاً فراموش کنند که در این دنیا غذای «پخته» هم وجود دارد، ثانیاً باید نگاه کنند و ببینند که کلیه موجودات زنده اعم از مورچه تا اسب و شتر و فیل چه مـی‌خورنـد. آن وقـت مـی‌فهمنـد کـه تمـام میـوه‌جـات و سبزیجات که در دسترس خودشان قرار گرفته چه ارزشی دارد. «کارشناسان» غذایی طوری مردم را دچار اشتباه کرده‌اند و صورت‌های بی‌شمار و متناقض و متضادی از انواع اغذیه و اطعمه بـه آنهـا داده‌انـد کـه برخی از مردم تصور می‌کنند که من هـم یکـی از آن «کارشناسـان» هسـتم و از مـن راجـع بـه مصـرف غذاهای طبیعی کسب دستور می‌نمایند. من در اینجا یک جواب کلی به همه می‌دهم از این قرار:

برای یک انسان واقعی نباید هیچ نوع برنامه‌ی مخصوص غذایی وجود داشته باشد. یک انسان حقیقی باید بخورد هر چه هوس می‌نماید و هر موقعی که می‌خواهد و به هـر انـدازه‌ای کـه اشـتهای او اجـازه می‌دهد، همان‌گونه که تمام موجودات اعم از مورچه تا فیل می‌خورند. فقط با این فرق که این حیوانـات بیچاره مجبورند به یک یا دو نوع غذای ساده قناعت کنند ولی آدمی می‌تواند از بین هزاران نوع غذاهای فشرده، ارزنده و لذیذ خوراک دلخواه خود را انتخاب کند و تناول نماید.

بهترین و طبیعی‌ترین طرز غذا خوردن این است که ما غذای طبیعی و زنده را زیر دنـدان گذاشـته و خوب جویده با آب دهان کاملاً مخلوط کنیم و فرو ببریم. ولی اگر کسانی هستند که میل و وقـت کـافی دارند می‌توانند سالادهای متنوع و خوش‌نما درست کنند. این کار چندان عیبی ندارد به شرط اینکـه ایـن سالادها را تازه به تازه بخورند و حتی‌الامکان با آب دهان به خوبی مخلوط نمایند. ایـن کـار تـابع هـیچ قانون خاصی نیست چون همان‌طور که گفته شد بین خوردنی‌های گیاهی خوب و بد وجود ندارد، آنهـا همه یک خاصیت دارند. آنها غذای کامل می‌باشند. فقط یک حساب فشردگی و غیر فشردگی بـین آنهـا وجود دارد. بنابراین هر فرد عادی می‌تواند چند نوع از انواع سبزیجات و میوه‌جات فراهم آورد، آنهـا را خُرد یا چرخ یا رنده کرده با هم مخلوط نماید و روغن زیتون و آبلیمو یا زعفران یا هل بـدان‌هـا اضـافه کرده و بخورد. بدین طریق می‌توان در مدت کوتاهی چند نوع سالادهای مختلف و خوشمزه تهیه نمـود. یک زنده‌خوار باید تمام صحبت‌هایی را که هر روز شنیده و هنوز هم می‌شـنود، مـثلاً فـلان غـذا دارای فلان ویتامین است یا فلان میوه برای فلان مرض خوب است به کلی فراموش کنـد، اینهـا افسـانه‌هـایی بی‌فایده و حتی خیلی مضر و گمراه کننده هستند. از رژیم غذایی نباید اسم ببریم. فقـط بایـد از قـوانین طبیعت پیروی کرد و از آنچه که خدای بزرگ در آشپزخانه طبیعت آماده کرده است تغذیه نمود.

خوراک مرده یعنی مرض و مرگ، غذای زنده نباتی یعنی سلامتی کامل و طول عمر

بشر دیگر احتیاج به خواندن هیچ گونه کتب درمانی و رژیم غذایی ندارد. کلیه مردم جهان فقط بایـد یک چیز را بدانند و بس و آن این است: هر غذایی که طبیعی و زنده است غذای کامل و خدادادی است و از هر جهت بی‌نقص و عیب که صد درصد سلامتی انسان و طول عمر وی را تأمین می‌نمایـد و تمـام بیماری‌ها را از این دنیا ریشه‌کن می‌کند ولی بالعکس کلیه غذاهای مرده و تمام مواد شیمیایی و مصنوعی زهر کشنده‌ای است که بدن انسان را تدریجاً مسموم نموده و به سوی مرگ و نابودی مـی‌کشـاند. اولـی کار خدا و دومی کار شیطان است. این همین شیطانی است که به شکل یاخته‌های بی‌ارزش و مفت‌خـور به بدن مرده‌خوارها نفوذ کرده و روی قلب، ریه، گردن و شکم آنها نشسته و غذای مرده مـی‌طلبـد. هـر فرد عاقل باید تحمل این گرسنگی کاذب را داشته باشد، شیطان را کشته و از بدن خود بیرون براند.

هیچ مرده‌خواری به پیری طبیعی نمی‌رسد و به مرگ طبیعی نمی‌میرد. همه به وسیله‌ی غذاهای کشـته شده، ندانسته خودکشی می‌کنند. آن مادری که اولین لقمه یا شیر پاستوریزه یا شیرخشـک و یـا غـذاهای ساختگیِ خارجی به نوزاد خود می‌دهد به بزرگترین گناهان دست می‌زند و این بچه در هر موقعی یا در هر سنی که مبتلا به مرضی بشود، از یک سرماخوردگی ساده گرفته تا یک مرض مرگ‌آور فرق نمی‌کند، گناهکار حقیقی کسی است که در اولین مرحله‌ی زندگیِ کودک، او را معتاد به غـذای غیرطبیعـی کـرده است. مادران مهربان در مطالب فوق نخست باید مطالعات عمیق نمـوده و بعـد بـرای تعیـین سرنوشـت فرزندانشان تصمیم بگیرند. کسانی که خودشان نمی‌خواهند از غذاهای مرده و مرگ‌آور دست بردارنـد و حاضرند برای یک بشقاب غذا خودکشی بکنند مختارند ولی آنها نباید عزیزان خود را با دست خـود بـه سوی مرگ و نابودی بکشانند.

آنها باید صریحاً درک کنند که غذای مرده به معنی مرض، بدبختی و مرگ است، ولی غـذای زنـده‌ی نباتی به معنی سلامتی، نشاط و طول عمر می‌باشد. آنقدر که درباره مفید بودن لبنیات صـحبت مـی‌شـود باز هم در نتیجه کوتاه‌بینی مردم است. حقیقت این است که ضرر لبنیات نسـبتاً کمتـر از ضـرر غـذاهای گوشتی و چربی‌دار می‌باشد.

بدن اصلی و بدن دروغی

بدن یک مرده‌خوار از دو نوع یاخته تشکیل شده است: یاخته اصلی و یاخته زائد.

یاخته اصلی همین یاخته‌هایی هستند که بدن اصلی انسان را تشکیل می‌دهند، مجهز بـه دسـتگاه‌هـای اختصاصی پیچیده می‌باشند که به وسیله این دستگاه‌ها عملیات عضوها و غده‌هـا را انجـام مـی‌دهنـد، از هیچ گونه میکروب باکی نداشته و بر آنها برتری دارند به طوری‌کـه یـک عـده از آنهـا را تحـت فرمـان خویش نگه می‌دارند و برای انجام دادن کارهای مفید می‌گمارنـد و عـده‌ای دیگـر را کـه مضـر و ظـالم می‌باشند می‌کشند و نابود می‌سازند.

ولی یاخته‌های زائد آنهایی هستند که از جنبه‌های تخصصی به کلی محرومند، قادر به انجام کار مفیـد نیستند، مریض‌اند و ناتوان و مفت‌خور و در مقابل میکروب‌هـا ایسـتادگی و اسـتقامتی ندارنـد و بـرای یاخته‌های اصلیِ بدن بلا و بدبختی بزرگی می‌باشند. ما در این کتاب مجموعه‌ی این یاخته‌هـای زائـد را بدن دروغی می‌نامیم.

هر یک از این دو نوع بدن‌ها غذاهای مخصوص به خود دارد. بدن اصلی از غذای طبیعی و زنـده بـه وجود آمده و با غذای طبیعی تغذیه می‌نماید. ولی بدن دروغی که از خوراک‌های طبخ شـده و مـرده بـه وجود آمده است با مواد مرده تغذیه می‌کند. هیچ وقت بدن اصلی از خوراک‌های مرده استفاده نمی‌کند و همچنین بدن دروغی هرگز غذای زنده مصرف نمی‌نماید.

این دو بدن کاملاً متفاوت در وجود مرده‌خوارها آنقدر به هم آمیخته است که هیچ کس نمی‌تواند آنها را از هم تشخیص بدهد و از هم جدا نماید. فقط با یک آزمایش اساسی می‌توان این عمل را انجام داد.

اگر مصرف غذای زنده را به کلی قطع کنیم، بدن اصلی بدون غذا می‌ماند، عضوها و غـده‌هـا از کـار می‌افتند، اعضاء متلاشی می‌گردند، مویرگ‌ها می‌ترکند، بدن انسان سوراخ سوراخ می‌شود، لثه‌ها متلاشـی می‌گردند، دندان‌ها می‌ریزند، از همه جای بدن خون بیرون می‌ریزد و چند ماه طول نمی‌کشد که شخص تلف می‌شود. مردم کوتاه‌بین برای علائم ایـن گونـه گرسـنگی حقیقـی انسـان اسـامی «علمـی» اختـراع نموده‌اند مانند بری‌بری، اسکوربوت، بلاگرا و از این قبیل.

حالا بیاییم غذای مرده را به کلی قطع نماییم و ببینیم چه می‌شود. بدن دروغی یعنی گوشت‌های زائـد بدن انسان و سُمومی که در طول مدت ده‌ها سال در بدن جمع‌آوری شده است از گرسنگی بـه سـرعت شروع به حل شدن می‌کنند و به خون هجوم می‌آورند تا از راه‌های ادرار، مـدفوع و عـرق از بـدن دفـع

گردند. در نتیجه خون انسان، از سُمومِ حل شده و از کثافت جسدِ یاخته‌های زائد آلوده می‌شـود و عـده بی‌شماری عکس‌العمل‌ها و ناراحتی‌های موقتی، مفید و شفابخش ایجاد می‌گردد. آن عکس‌العملی کـه از همه بیشتر به چشم می‌خورد پایین آمدن وزن بدن شخص می‌باشد.

مردمان به اصطلاح چاق که به وسیله مرده‌خواری گوشت‌های غیرطبیعـی در بـدن خـود جمـع‌آوری کرده‌اند، ده‌ها هزار تومان پول خرج می‌کنند، به اروپا می‌روند، ورزش می‌کنند، ماسـاژ مـی‌دهنـد، حمـام بخار می‌گیرند، به رژیم‌های عجیب و غریب تن در می‌دهند و این همه حقه‌بازی‌ها را تحمل می‌کنند تـا شاید پنج شش کیلو از بار سلول‌های بـی‌ارزش بـدن خـود کـم کننـد. بـاز هـم بـه نتیجـه نمـی‌رسـند. زنده‌خواری در عرض یکی دو ماه این گوشت‌های لعتنی را چنان حل می‌کند که مرده‌خوارهای بی‌تجربه و بی‌خبر تصور می‌کنند این شخص دارد ضعیف می‌شود و برای او دلسوزی مـی‌کننـد و از همـه طـرف اصرار می‌نمایند که او دوباره به مرده‌خواری خود برگردد. ولی باید دانست شخصی که بـا زنـده‌خـواری سه کیلو از وزن خود کم می‌کند در حقیقت چهار کیلو از گوشت‌های بـی‌ارزش خـود را حـل مـی‌کنـد، چون در عوض، یک کیلو به سلول‌های اصلی و سالم خود افزوده است. به عبارت دیگـر او در حقیقـت لاغر نشده بلکه یک کیلو هم چاق شده است و ضمناً از حمالی چهار کیلو گوشتِ بـی‌مصـرف خـلاص گردیده است. ببینید بی‌مصرفی این نوع گوشت‌ها یا به اصطلاح چاقی تا چه حـد ثابـت شـده کـه ایـن اشخاص خود را به دست جراح می‌سـپارند تـا بـا عمـل جراحـی ده یـا پـانزده کیلـو از ایـن پیـه‌هـا و گوشت‌های بی‌کاره را از بدن آنها بِبُرد و مثل زباله به دور بیندازد و جای آن را بدوزد تا ظاهراً آنها را بـا اندام طبیعی جلوه‌گر سازد. آیا این سرنوشت خنده‌آوری نیست؟ مخصوصاً که بعد از چند روز پرخـوری این گوشت‌ها به جای خود بر می‌گردند.

هر زنده‌خواری در مرحله اول ده تا پانزده کیلو از وزن خود مـی‌کاهـد و امـا اشخاصـی هسـتند (در تهران هم نمونه‌هایی از آنها داریم) که قبل از زنده‌خواری صد و سی تا صد و چهل کیلو وزن داشـته‌انـد و با زنده‌خواری پنجاه تا شصت کیلو خود را سبک‌تر نموده‌اند. یعنـی شصـت هفتـاد کیلـو سـلول‌هـای مریض را از بدن خود بیرون رانده‌اند و در عوض ده پانزده کیلو هم سـلول‌هـای اصـلی بـه بـدن خـود افزوده‌اند، به عبارت دیگر چاقی واقعی به دست آورده‌اند.

همه مرده‌خوارها حتی کسانی که خیلی لاغر هستند باز هم مقدار زیادی سلول‌های بی‌ارزش در بـدن خود دارند. نصف و حتی دو سوم سلول‌هایی که عضوها و غده‌ها و حتی استخوان‌ها و ناخن‌های آنها را تشکیل می‌دهند از خوردنی‌های مرده آمده‌انـد، یعنـی مـریض و بـی‌ارزشـند. از ایـن جهـت اسـت کـه ارگان‌های همه‌ی مرده‌خوارها ناقص کار می‌کنند و بی‌موقع از کـار مـی‌افتنـد و باعـث مـرگ و میرهـای نابهنگام می‌گردند.

اگر یک مرده‌خوار به اصطلاح چاق در مرحله اول زنده‌خواری ظاهراً چنان لاغر نشود که مورد ترحم و دلسوزی مردمان بی‌خبر قرار گیرد، معلوم می‌شود که شخص مزبور یک زنده‌خوار حقیقی نمی‌باشد و گاه به گاه غذاهای مرده هم مصرف می‌نماید. اگر کسی صد درصد زنده‌خوار باشد طولی نمی‌کشد روزی می‌رسد که حل شدن گوشت‌های زائد و مریض خاتمه می‌یابد ولی تقویت شدن عضلات و تشکیلات و غده‌ها با سلول‌های سالم و فعال آن‌قدر ادامه می‌یابد تا چاقی واقعی و سلامتی کامل جایگزین چاقی غیرطبیعی و مرض بگردد. برای اثبات این حقیقت بهترین دلیل این است که من و همسرم و سایر زنده‌خوارهای حقیقی دیگر لاغر نیستیم و مخصوصاً آناهید هیچ وقت لاغر نبوده، نیست و نخواهد بود.

اشخاص «چاق» که صد تا صد و پنجاه کیلو وزن دارند هیچ نمی‌توانند تصور کنند که آنها در واقع تا چه اندازه لاغرند. آن شخص که قبل از زنده‌خوار شدن صد و سی کیلو وزن داشته و با زنده‌خواری خود را به هفتاد کیلو رسانده است او در حقیقت نه فقط شصت کیلو بلکه هشتاد کیلو از گوشت‌های زائد خود را حل نموده است، زیرا در مدت زنده‌خواری بدن اصلی او اقلاً بیست کیلو یاخته‌های اصلی جمع نموده است و اگر قبول کنیم که اکنون این شخص باز هم ده کیلو گوشت‌های زائد دارد که تدریجاً به طور مساوی با گوشت‌های اصلی مبادله می‌کند نتیجه می‌گیریم که این آقای صد و سی کیلویی در واقع یک اسکلت چهل کیلویی بوده است که همیشه زحمت می‌کشیده، پول خرج می‌کرده و یک جانور نود کیلویی را تغذیه می‌نموده و پرورش می‌داده که هر چه زودتر صاحبش را خفه کند و بکشد.

اشخاصی که پنجاه تا شصت کیلو وزن دارند اگر بفهمند که در حقیقت آنها فقط اسکلت‌های بیست و پنج تا سی کیلویی هستند از غصه می‌میرند. خوشبختانه هیچکس حتی آنها که در صدد زنده‌خواری بر می‌آیند قادر نیستند لاغری حقیقی خودشان را مشاهده نمایند زیرا در موقع زنده‌خواری ضمن حل شدن یاخته‌های زائد، یاخته‌های اصلی هم افزایش می‌یابند و جای آنها را می‌گیرند. نزد اشخاص «چاق» که یاخته‌های زائد دو سه برابر یاخته‌های اصلی می‌باشند در مقابل دو، سه و حتی چهار کیلو گوشت زائد یک کیلو گوشت سالم افزایش می‌یابد، یعنی وزن بدن به سرعت پایین می‌آید. نزد اشخاص با وزن متوسط که نصف بدن از یاخته‌های سالم و نصف دیگر از یاخته‌های دروغی تشکیل شده است یک کیلو با یک کیلو مساوی مبادله می‌شود، یعنی وزن بدن آنها تغییر نمی‌یابد. نزد اشخاص خیلی لاغر که یاخته‌های زائد آنها کمتر از یاخته‌های اصلی می‌باشند در مقابل یک کیلو گوشت زائد دو کیلو گوشت سالم به دست می‌آید، یعنی وزن بدن ایشان بالا می‌رود. بطور خلاصه آنهایی که وزن سنگین دارند با زنده‌خواری به سرعت وزن خود را پایین می‌آورند، افرادی که وزن متوسط دارند در وزنشان تغییری حاصل نمی‌شود و اشخاصی که خیلی لاغرند وزن بدنشان روز به روز افزایش می‌یابد. در مورد اشخاص

جوان که معمولاً بدن دروغی در آنها پرورش نیافته است تغییرات وزن کمتر مشاهده می‌شود و حتی گاهی هم اضافه وزن پیدا می‌کنند.

از خوانندگان محترم مخصوصاً خواهش می‌کنم که این قسمت کتاب یعنی مسأله بدن اصلی و بدن دروغی را به دقت مطالعه بفرمایند تا به طور واضح بدانند وقتی من به همه مردم جهان اعلام می‌کنم که کلیه زحمات و هزینه‌هایی که در تمام دنیا برای غذاهای «پخته» مصرف می‌شود به هدر می‌رود نه اغراق می‌گویم و نه از حقیقت یک قدم تجاوز می‌کنم. این همه پول‌ها نه فقط تلف می‌شوند بلکه برای به وجود آوردن کلیه بدبختی‌های انسانی مصرف می‌شوند. یعنی مردم پول می‌دهند و برای خود مرض می‌خرند. در نتیجه‌ی حرص و آز مرده‌خوارهای پرخور مقدار زیادی هم از غذاهای مرده در بدن ایشان بی‌خود می‌سوزد که نصف این آتش به وسیله نوشابه‌های سرد خاموش می‌گردد ونصف دیگر توسط عرق از بدن دفع می‌گردد.

همه بیماری‌ها در بدن دروغی تمرکز یافته‌اند. به عبارت دیگر بدن دروغی خود مرض می‌باشد. دزدی، دروغگویی، آدم‌کشی و جنگ و جدال همه از این بدن دروغی سر می‌زند. او خود شیطان است که به بدن انسان نفوذ کرده و در آنجا محکم نشسته و انسان را آلت دست وسوسه‌های شیطانی خود قرار می‌دهد. ما باید این شیطان را بکشیم و جهان را از ظلم او نجات دهیم.

همه‌ی مرده‌خوارها دارای بدن‌های دروغی هستند با وزن‌های مختلف از ده پانزده کیلو گرفته تا هشتاد نود کیلو. موازی با توسعه‌ی تولید غذاهای غیرطبیعی سال به سال بدن‌های دروغی نیز پرورش می‌یابند. اکنون وضع طوری شده که بیشتر نوزادها با بدن‌های دروغی وحشتناک به دنیا می‌آیند که در سنین چهارده پانزده سالگی در وضع پیری می‌افتند و به زور حرکت می‌نمایند.

این صورت‌های آماسیده و پف کرده‌ی نوزادهایی که روی جعبه‌های شیرخشک و یا سایر غذاهای ساختگی ظاهر می‌شوند و به وسیله مردمان پول‌پرست به جای علامت تندرستی به مردم معرفی می‌نمایند فقط علامت بدن دروغی یعنی خود مرض است.

افرادی که ظاهراً خیلی لاغر به نظر می‌رسند از مردمان «چاق» خوشبخت‌ترند. نزد آنها بدن دروغی هنوز به خوبی رشد نکرده است. از این گونه اشخاص در صد یا صد و پنجاه سال پیش بیشتر مشاهده می‌شد تا امروز. با وجود اینکه در این اشخاص هنوز بدن دروغی رشد نکرده است ولی اینها سخت معتاد به مواد مرده و سمی می‌باشند. اینها مریض هستند. می‌خواهند از این همه غذاهای «لذیذ و خوشمزه» بیشتر بخورند، بدن دروغی هم وجود ندارد که از عهده‌ی این همه غذاهای غیرطبیعی برآید و آنها را بخورد و هضم نماید، و چون بدن اصلی احتیاج به این نوع خوردنی‌های بیگانه و غیرطبیعی ندارد در مقابل آنها به مقاومت می‌پردازد و مبارزه می‌کند تا آنها را از خود دور نماید.

این قبیل اشخاص از بی‌خوابی، سوء هاضمه، بی‌میلی، دل‌درد و غیره همیشه شکایت می‌کنند. کوتاه‌بینی مردم از همه بیشتر در اینجا ظاهر می‌گردد، به عوض این که مصرف خوراک‌های مرده را قطع کنند و با غذای طبیعی سلامتی این شخص را تأمین نمایند همه سعی می‌کنند او را با غذاهای «مقوی» تقویت نمایند. اگر این کوشش ادامه پیدا کند بدن اصلی شخص در مبارزه خود حتماً شکست خواهد خورد و این شکست از دو راه مختلف انجام می‌گیرد: یا در نتیجه گرسنگی حقیقی و سوء نتیجه‌ی داروهای سمی زندگی شخص خاتمه پیدا می‌کند (مانند بچه‌های من) و یا زیر فشار پی در پی خوراک‌های غیرطبیعی در مجاورت بدن اصلی یک بدن دروغی، یک جانور، یک شیطان به وجود می‌آید تا این همه خوراک‌های مرده را مصرف نماید. این همین شیطان است که کلیه‌ی پختنی‌های دنیا را به تنهایی می‌بلعد و روز به روز سنگین‌تر می‌شود تا راحت‌تر بتواند بدن اصلی را خفه نماید. اینجاست که مبارزه بدن اصلی خاتمه می‌یابد و پایه‌گذاری خطرناک‌ترین بیماری یعنی پرورش بدن دروغی آغاز می‌گردد، ولی مردم تصور می‌کنند که این شخص مریض چاق گردیده، اشتها پیدا کرده، هرچه می‌خورد هضم می‌نماید و خلاصه آنها تصور می‌کنند که شخص مزبور سلامتی خود را به دست آورده است.

بیچاره بدن اصلی، اگر مردم حقیقت را بشناسند و بدانند که او با چه غذای ناچیزی حیات خود را ادامه می‌دهد، در شگفت می‌مانند. مثلاً یک آقایی که با زن و بچه‌هایش وارد چلوکبابی می‌شود و سی چهل تومان پول خرج می‌کند به خیال اینکه آنها را با غذای کامل پذیرایی می‌کند، در حقیقت تمام برنج، گوشت و کره را به بدن‌های دروغی یعنی به هیولای مزاحم تحویل می‌دهد و فقط مقدار کمی پیاز و سبزی و یا قسمت کمی گوجه‌فرنگی را که در موقع کباب شدن از اثرات آتش جان سالم به در برده است به بدن اصلی آنها می‌رساند.

بعد از این وقتی بیشتر مردم با حقیقت آشنا شدند یک آدم فهمیده دیگر خجالت خواهد کشید که مقدار زیادی گوشت‌های زائد به دوش گرفته حمالی کند و از این سو به آن سو، از این در به آن در ببرد و در جلوی مردم بنشیند و با نان، کره، پلو و چلو به این گوشت‌های لعنتی غذا بدهد، چون این عمل حاکی از بی‌ارادگی، نفهمی، حماقت و سفاهت شخص است.

بعضی اشخاص می‌گویند: «زیاد عمر کردن به چه درد می‌خورد، من می‌خواهم بخورم و بمیرم.» این حرف بیهوده‌ترین حرفی است که از دهان یک انسان بیرون می‌آید. این گونه اشخاص از فهم کامل برخوردار نیستند، بگذارید آنها با نان سفید، برنج و گوشت خودکشی کنند و جای خود را به نسل تازه، به آدم‌های حقیقی بسپارند.

از این آقایان بی‌عقل و بی‌اراده باید پرسید شما که نمی‌خواهید از «لذت» چلوکباب دست بردارید و حاضرید برای یک بشقاب خوراک مرده، خودکشی کنید آیا نوزادان زبان‌بسته‌ی شما هم از این دنیا سیر

شده‌اند؟ آیا آنها هم از خوراک‌های پخته لذت می‌برند و می‌خواهند به خاطر آنها زندگی خود را فدا نمایند؟ خیر، آنها نه فقط از خوراک‌های کشته شده لذت نمی‌برند بلکه در مقابل از آنها نفرت دارند. آنها از این دنیا خسته نشده‌اند و می‌خواهند هرچه بیشتر عمر بکنند تا از غذاهای طبیعی، از سلامتی کامل و سایر نعمت‌های این دنیا هرچه بیشتر لذت ببرند. شما چه حق دارید آنها را مثل خودتان با بدن‌های عاجز، ذلیل، بیمار و ناتوان ولی در مقابل با فکر و روح ظالم و درنده و گرگ‌مانند به بار بیاورید؟

بیماری‌ها چطور به وجود می‌آیند و چطور ناپدید می‌گردند؟

گفتیم که خوراکی‌های مرده در بدن انسان سلول‌هایی را به وجود می‌آورند که هیچ کاری از آنها ساخته نیست و فقط باری برای سلول‌های اصلی می‌باشند، ولی مرده‌خوارهای گمراه مجموعه‌ی این سلول‌های بی‌ارزش را علامت چاقی و تندرستی می‌پندارند. علاوه بر این، خوراکی‌های مرده مخصوصاً خوراک‌های حیوانی مواد مختلف سمی تولید می‌نمایند که تدریجاً به همه نقاط بدن نفوذ نموده در طول مدت ده‌ها سال لابه‌لا روی هم جمع شده به حالت جامد و سفت در می‌آیند و باعث بیماری‌هایی از قبیل نقرس، تصلب شرائین، فشار خون، آرتری‌تیس، سنگ کلیه و غیره می‌گردند. از طرف دیگر از کمبود غذای طبیعی، سلول‌های اصلی عضوها و غده‌ها کم می‌شوند و نمی‌توانند وظیفه خود را به درستی انجام دهند.

حال ببینیم بیماری‌های قلبی که سبب بیشتر مرگ و میرهای انسانی می‌باشد، چطور به وجود می‌آیند. جریان خون شبیه لوله‌کشی یک شهر می‌باشد. اگر کسی در لوله‌کشی آب هر روز مقداری آشغال بریزد، این آشغال در یک جای لوله‌ها جمع شده جریان آب را قطع می‌کند. همین‌طور هم سُمومی را که مرده‌خوارها همه روزه موقع صبحانه، نهار و شام به طرف جریان خون خود سرازیر می‌کنند مرتباً روی دیواره رگ‌ها طبقه طبقه رسوب کرده، به تدریج قطر آنها را تنگ‌تر می‌نمایند تا وقتی که بالاخره جریان خون را به کلی قطع نموده باعث مرگ می‌گردد. مردم کوتاه‌بین این مرگ را غیر منتظره می‌دانند. اگر کسی مشاهده نماید که یک نفر در جریان لوله‌کشی آب یکی دو سبد آشغال می‌ریزد آیا این شخص قطع شدن جریان آب را غیرمنتظره به حساب می‌آورد؟ وقتی من مشاهده می‌نمایم که چطور مردمِ از همه چیز بی‌خبر با گوشت، ماهی، تخم‌مرغ و پنیر این سم‌ها را حریصانه به خون خود سرازیر می‌نمایند، وحشت می‌کنم و هر آن منتظر می‌شوم که جریان خون آنها متوقف گردد. همین‌طور هم می‌شود. پس هر کس چه جوان و چه پیر مادام که این نوع خوراکی‌ها را به دهان نزدیک می‌کند، هر دقیقه باید انتظار این مرگ ناگهانی را نیز داشته باشد.

سکته قلبی دلیل دیگری هم دارد. همین‌طور که گفتیم قسمت عمده سلول‌هایی که عضوهای مرده‌خوارها از جمله قلب، رگ‌ها و مویرگ‌ها را تشکیل می‌دهند از خوراکی‌های مرده به وجود آمده که خاصیت ارتجاعی نداشته و در نتیجه قادر نیستند وظایف خود را انجام دهند. قلب در نتیجه تنگ شدن رگ‌ها فشار خود را افزایش می‌دهد تا بتواند خون را به دورترین نقاط بدن برساند. دیواره‌های ضعیف رگ‌ها، مخصوصاً رگ‌های مغز، زیر فشار روزافزون خون طاقت نیاورده و می‌ترکند. گاهی خود قلب هم

ترک بر می‌دارد و یا دریچه‌های آن که همیشه در حرکتند خسته شده از کار می‌افتند و متلاشی می‌گردند.

پزشکان کوتاه‌بین به جای اینکه جریان این سُموم را قطع کنند و به راحتی همه این اختلالات را بر طرف نمایند به کارهای «علمی» عجیب و غریب دست می‌زنند. آنها با مواد شیمیایی خون را رقیق می‌کنند، با سُموم مختلف رگ‌ها را تحریک نموده آنها را برای چند روز گشادتر می‌سازند، با سُموم دیگر قلب ضعیف را تحریک می‌نمایند تا آخرین نیروی خود را جمع نموده کمی تندتر کار کند. بعد از چند بشقاب خوراک‌های «مقوی» و «نیروبخش» همه چیز به حالت قبلی خود بر می‌گردد با این تفاوت که قلب ضعیف باز هم ضعیف‌تر می‌گردد، روی سُموم موجود مقداری سم تازه و روی پول‌های پزشک و داروفروش مقداری پول تازه اضافه می‌شود. حالا به حساب نمی‌آوریم آن پول‌هایی که بیچاره بیماران به آزمایشگاه‌ها تحویل می‌دهند و به طوری که چند سال پیش روزنامه کیهان نوشته بود، از این پول‌ها پنجاه تا هفتاد درصدش به عنوان کمیسیون به جیب دکترها برمی‌گردد. می‌بایستی بالاخره یک نفر ظاهر می‌شد و پرده از روی این تجارت بی‌رحمانه «علمی» بر می‌داشت.

خواهش می‌کنم به این نکته خوب توجه فرمایید. وقتی راه خون در رگ‌ها تنگ‌تر می‌گردد قلب اجباراً فشار خود را افزایش می‌دهد و فشار خون بالا می‌رود. برای این که پزشک به مشتری نشان دهد که فشار خون او را پایین آورده و او را «معالجه» نموده است، یک سم کشف کرده است که رگ‌ها را به طور مصنوعی گشاد می‌نماید. بعد از مدتی قلب که بیشتر قسمت دیواره‌های آن از سلول‌های زائد تشکیل شده است، از پمپ نمودن به کلی خسته می‌شود و یک مرتبه گشاد شده حجمش بزرگ می‌شود و اگر چه به کلی از کار نمی‌افتد ولی به قدری ضعیف پمپ می‌کند که فشار خون یک مرتبه از حد معمولی خیلی پائین می‌آید. پزشک پول‌پرست این دفعه یک سم کاملاً مخالف اولی به کار می‌برد، سوراخ‌های تنگ شده عروق را باز هم تنگ‌تر می‌نماید تا قلب را مجبور کند آخرین نیروی خود را جمع نموده خون را از این راه تنگ عبور دهد. فشار خون موقتاً کمی بالا می‌رود و پزشک باوجدان راحت مزد خود را دریافت می‌نماید. سمِ («داروی») اولی را رگ گشاد کننده[1] و دومی را رگ تنگ کننده[2] نام گذاشته‌اند. علاوه بر این، آنها سُموم دیگر هم کشف نموده‌اند که ارگان‌های خسته شده را که کمی آهسته کار می‌کنند و می‌خواهند قدری استراحت کنند تحریک نموده، آنها را «بیدار» می‌کنند تا کار خود را تندتر انجام بدهند. این سُموم را «نیرو بخش»[3] نام گذاشته‌اند، درست مثل سیخونک «نیروبخش» برای الاغ گرسنه و از حال افتاده. مشروبات الکلی، چای و قهوه نیز جزو این «داروهای نیروبخش» محسوب می‌شوند. با این نوع جادوگری‌های «علمی» می‌توان صدها کتاب پر نمود.

[1] - Vasodilatatores
[2] - Vasoconstrictores
[3] - Tonique

یک مسأله دیگر: طبیعت عضو زائد در بدن انسان نگذاشته است. چنانکه همه می‌دانید در نظر پزشکان از بین بردن لوزتین کاری است خیلی ساده، معمولی و مفید. ولی باید دانست که طبیعت لوزتین را در بدن انسان قرار داده که در موقع لزوم با دشمن بیگانه به مبارزه برخیزد و از بدن دفاع نماید. وقتی لوزتین مبارزه خود را در مقابل سم‌ها و میکرب‌های یاغی شروع می‌کنند پزشک ظاهربین عوض اینکه به کمک آنها بشتابد و دشمن اصلی را نابود کند خود لوزتین را که یکی از مهمترین دژهای دفاعی بدن است ریشه‌کن نموده و به دور می‌اندازد. در نتیجه دشمن آزادانه نفس می‌کشد و خراب‌کاری‌های خود را در همه‌ی قسمت‌های بدن پخش می‌نماید. خوراک‌های مرده در بدن انسان هزاران نوع اختلالات کاملاً متضاد به وجود می‌آورند. همان خوراک مرده، یک دفعه سوخت و ساخت (متابولیسم) پروتئین را طوری مختل می‌کند که آدمی را به پوست و استخوان تبدیل می‌نماید، دفعه دیگر ده‌ها کیلو گوشت بی‌ارزش تولید می‌کند. همچنین غده‌ی تیروئید یک دفعه کم و دفعه دیگر زیاد کار می‌کند. برای از بین بردن این اختلالات «دانشمندان» هزاران کتاب چاپ می‌کنند، هزاران کنفرانس تشکیل می‌دهند، هزاران هورمون و سایر مواد مصنوعی به کار می‌برند؛ ولی یک چیز خیلی ساده نمی‌خواهند یاد بگیرند که اگر غذای **طبیعی** به بدن تحویل داده شود همه‌ی این اختلالات یک مرتبه از بین می‌روند و فعالیت بدن به حال **طبیعی** بر می‌گردد. اگر کسی معنی کلمه‌ی **طبیعی** را نمی‌فهمد، او اصلاً هیچ چیز نمی‌فهمد.

حالا از همه عجیب‌تر مسأله‌ی سرطان می‌باشد. برای خود دانشمندان صد درصد ثابت شده که سرطان زائیده‌ی خوراک‌های مرده می‌باشد، ولی نمی‌خواهند این حقیقت را به گوش همه‌ی مردم برسانند، گویا برای اینکه نمی‌خواهند آنها را از «لذت» این خوراک‌های «لذیذ» و «نیروبخش»[1] محروم سازند. البته چند پزشک انسان‌دوست در بعضی نقاط دنیا برای معالجه‌ی سرطان راه صحیح را در پیش گرفته و نتیجه مثبت هم به دست آورده‌اند، ولی مقامات رسمی نمی‌خواهند این خبر را به گوش عموم برسانند. آنها چطور می‌توانند این کار را بکنند؟ این «دانشمندان سرشناس» برای «پیدا نمودن» علل سرطان میلیاردها دلار از دولت‌ها پول می‌گیرند و بین خودشان تقسیم می‌کنند. چند روز پیش خواندیم که فقط ایالات متحده آمریکا برای این منظور سالانه ۳۵۰ میلیون دلار بودجه تعیین نموده است.

همین طور که قبلاً هم گفتم، سلول‌های سرطانی یکی از دو نوع سلول‌هایی هستند که از خوراک‌های مرده به وجود می‌آیند و بدن دروغین تشکیل می‌دهند، فقط با این تفاوت که یک دسته از اینها در همه جای بدن پخش می‌شود و مردم آن را چاقی تصور می‌کنند و دیگری هر کجا که خودش انتخاب می‌کند در آنجا رشد می‌نماید.

---

[1] – در حقیقت نیروبخش برای به وجود آوردن سرطان و سایر بیماری‌ها

بدن اصلی در نتیجه کافی نبودن غذای طبیعی بقدری عاجز می‌گردد که نمی‌تواند جلوی رشد این هیولا را بگیرد، ولی وقتی ما مصرف خوراک‌های مرده را به کلی قطع می‌نماییم هر دو نوع سلول‌ها، یعنی هم ده‌ها کیلو سلول‌هایی که مردم چاقی نام گذاشته‌اند و هم سلول‌های غده‌ی سرطانی، گرسنه مانده شروع به حل شدن می‌کنند و ناپدید می‌گردند.

چرا «زیست‌شناسان» و «دانشمندان» این جریان خیلی ساده را نمی‌بینند؟ برای اینکه در لابراتوارهای خود با حساب‌های فرضی و خیالی و با هزاران نوع اسامی «علمی» سرشان بقدری گیج شده است که حساب‌ها و کارهایی را که طبیعت در لابراتوار خود انجام می‌دهد نمی‌بینند. آنها نمی‌بینند که چطور طبیعت در لابراتوار خود از یک هسته ناچیز یک درخت عظیم و از ذرات میکروسکوپی موجودات زنده بزرگی مانند شتر، فیل و انسان می‌سازد. حساب‌هایی که طبیعت در لابراتوار خود در عرض مدت میلیون‌ها سال سعی و کوشش به دست آورده است این «دانشمندان» در آشپزخانه‌ها و لابراتوارها در عرض چند دقیقه محو و نابود می‌کنند و در عوض چند نوع سم کشنده ساخته و به رخ مردم می‌کشند.

باید باز هم و میلیون‌ها مرتبه تکرار کنیم کلیه بیماری‌ها در نتیجه یک اشتباه بزرگ به وجود می‌آیند، و این اشتباه در مصرف خوراک‌های مرده و مواد شیمیایی می‌باشد. این بیماری‌ها از سه راه اصلی سلامتی انسان را تهدید می‌نمایند:

۱. تجمع مواد سمی که با خوراک‌های مرده وارد بدن انسان می‌گردد.
۲. غیر کافی بودن سلول‌های اصلی که در نتیجه کمبود غذای طبیعی به وجود می‌آید.
۳. تجمع سلول‌های زائد و بی‌ارزش در بدن که از خوراک‌های مرده تولید می‌شوند. ضمناً همه گونه بیماری‌های مسری فقط به این سلول‌ها غالب می‌شوند.

سه مورد مزبور در بروز همه‌ی بیماری‌ها با هم سهیم هستند. مواد سمی در همه جای بدن نفوذ نموده خراب‌کارهای وسیعی ایجاد می‌کنند، از کمبود غذای طبیعی تعداد سلول‌های فعالِ ارگان‌ها غیر کافی می‌شوند و از طرف دیگر سلول‌های زائد، مزاحم فعالیت آنها می‌شوند.

بدن انسان دنیای وسیعی است که از میلیاردها سلول تشکیل گردیده است. هر یک از این سلول‌ها کارخانه عظیمی است مجهز با دستگاه‌های بسیار پیچیده و منظم با وظایف مختلف که با همدیگر این دنیای شگفت‌انگیز را که انسان نام دارد اداره می‌نمایند. مثلاً سلول‌های اعصاب که بیشتر آنها چند متر طول دارند مثل برق دستورات مغز را به اعضاء می‌رسانند. سلول‌های عضلات که از خاصیت ارتجاعی برخوردارند عضلات را حرکت می‌دهند و بارهای سنگین بلند می‌کنند. سلول‌هایی که غده‌ها را تشکیل می‌دهند هورمون‌ها و آنزیم‌ها و سایر مایع‌ها را تولید می‌کنند. عضلات قلب فنریت مخصوصی دارند که قلب را دائماً در حرکت نگاه می‌دارند و کار یک پمپ را انجام می‌دهند. سلول‌های کلیه‌ها با دستگاه‌های

خود خون را تصفیه نموده، مواد کثیف و مضـر آن را جمـع مـی‌کننـد و از طریـق ادرار دفـع مـی‌کننـد. سلول‌های ریه اکسیژن را از هوا گرفته به بدن تحویل می‌دهند و هوای کثیف را از بـدن دور مـی‌نماینـد. همین‌طور هم سلول‌های سایر اعضاء هر یکی وظیفه مشخصی دارد که اگر این وظـایف مطـابق قـوانین طبیعت به درستی انجام گیرد، انسان تا آخر عمر طولانی خود را که پروردگار تعیین نموده اسـت بـدون هیچ نوع بیماری طی خواهد نمود و چون انسان مجهزترین و کامل‌ترین موجود روی زمین می‌باشد عمر او باید طولانی‌تر از همه‌ی موجودات دیگر شود، ولی متأسفانه یک پرنده کوچک دویست سیصـد سـال عمر می‌کند، ولی انسان نیمه‌دیوانه که به هفتاد هشتاد سال می‌رسـد، خیـال مـی‌کنـد پیـر شـده و مـرگ ناگهانی او نیز غیرطبیعی محسوب نمی‌شود.

قسمت‌ها و دستگاه‌های هر یک از این سلول‌های ذره‌بینی، پیچیده‌تر و کامل‌تر از کلیه‌ی کارخانه‌هایی است که مردم در این دنیا ساخته‌اند، به این دلیل که همه دانشمندان و مهندسین دنیـا قـادر نیسـتند یـک سلول ساده بسازند. حالا ببینیم برای به وجود آوردن این کارخانه‌های معجزه‌آسا کدام مهنـدس زحمـت کشیده و چه مصالحی مصرف نموده است. مهندس این کارخانه‌ها خود پروردگار می‌باشد و مصالحی را که او برای به وجود آوردن، زنده نگه‌داشتن، به کار گماشتن و تولید مثل این سلول‌ها به کار بـرده اسـت توسط اشعه خورشید، آب، خاک، ریشه، ساقه و برگ با حسـاب‌هـای کـاملاً دقیـق[1] مطـابق احتیاجـات سلول‌ها ساخته و در یک میوه یا دانه‌ی گندم جـا داده اسـت. هـیچ آدم عاقـل نبایـد جرئـت کنـد خِـرد پروردگار را نادیده گرفته و در این مواد اولیه که مردم آن را غذا می‌نامند، کوچکترین تغییراتی بدهد.

با وجود همه این واقعیات کاملاً آشکار، ساده و طبیعی، دانشمندان زیست‌نشناسِ مـرده‌خـوار غـذای کامل و بی‌نقصی را که خدای بزرگ برای مخلوق خود در لابراتوار طبیعت آماده می‌سازد و در دسـترس آنها می‌گذارد پسند ننموده، آن را می‌کشند و نابود می‌نمایند و تلاش می‌کنند در لابراتوارهای خود غذای مصنوعی و شیمیایی بسازند و جایگزین غـذای طبیعـی و زنـده بکننـد. آنهـا هـزاران نـوع ویتـامین‌هـا، پروتئین‌ها، مواد معدنی مصنوعی و سُموم بی‌شمار دیگر می‌سازند تا با آنها ارگان‌هایی را که از گرسنگی حقیقی از کار افتاده‌اند به کار بیندازند که چند نفر از این دانشمندان قلابی بـرای کشـف ایـن نـوع مـواد مصنوعی و سمی به جایزه نوبل نائل گردیده‌اند خدا می‌داند. روزی که تعیین کننـدگان جـایزه نوبـل بـا حقیقت امر آشنا شوند، برای اشتباهات خود چقدر افسوس خواهند خورد.

چندین دفعه نوشته‌ام و اینجا باز هم تکرار می‌کنم: همه‌ی صحبت‌های افسـانه‌ای در مـورد پـروتئین، ویتامین، کلسیم و مانند آنها به کلی باید خاتمه پیدا کند و نباید سخنی از آنها به زبان آورد. همیشه همـه

[1] – با همین حساب‌ها که ستارگان را می‌گرداند.

کس فقط باید یک چیز را تکرار نماید: **آن غذایی که گیاهی و زنده است همه چیز است و آنچه مرده است نه فقط هیچ چیز نیست بلکه فقط زهر کشنده است و بس.**

برای نشان دادن بی‌عقلی زیست‌نشناسان مرده‌خوار کافی است مسأله پروتئین مخصوصاً پروتئین حیوانی را که باعث بیشتر مرگ و میرهای انسانی می‌باشد، اینجا تشریح کنیم. در این دنیا کسی نیست که گوش‌های او با حرف‌هایی از این قبیل پر نشده باشد: «پروتئین حیوانی نیرو دارد، کالری دارد، برای ساختمان بدن لازم است، برای رشد بچه‌ها واجب است. گوشت، ماهی، تخم‌مرغ، پنیر، شیر، کره و امثال آنها غذاهای ارزنده، مقوی و نیروبخش هستند که هر کس هر روز باید از آنها به مقدار کافی بخورد.»

اما حقیقت کاملاً بر خلاف این می‌باشد: نود درصد سُمومی که در بدن انسان جمع می‌شود و سبب بروز بیماری‌های بی‌شمار می‌گردد از خوراک‌های حیوانی نامبرده به وجود می‌آید. گذشته از این وقتی غذای زنده را چه حیوانی و چه گیاهی روی آتش قرار می‌دهند و می‌کشند همه موادی که برای ساختمان دستگاه‌های درونیِ سلول‌های متخصص لازم است محو و نابود می‌شود و فقط مواد سوختنی (کالری)- همچون مصالح سنگین ساختمانی مانند سنگ، آجر، گِل و غیره- یعنی به عبارت «علمی» مواد پروتئینی، نشاسته‌ای، چربی، قندی و غیره باقی می‌مانند، آن هم البته به صورت سوخته و خراب شده.

حالا ببینیم این کالری و این مصالح ساختمانی سنگین در بدن مرده‌خوارها چه کارهایی انجام می‌دهند. کالری که از خوراک‌های مرده تولید می‌شود کاملاً بی‌فایده است، این کالری فقط سوخت اضافی است که بدن هیچ احتیاجی به آن ندارد و با هزار زحمت سعی می‌کند آن را از خود دور نماید. شخص خود را بی‌نهایت گرم احساس می‌کند مثل اینکه در بدن او یک حریق شعله‌ور شده است. بدن او چیزی می‌خواهد که این آتش را خاموش نماید، تشنگی عجیبی شروع می‌گردد، شخص هر دقیقه یک شیشه کولای سرد یا آب یخ سر می‌کشد. این آب بار اضافی برای قلب است که با احتیاجات بدن هیچ مناسبتی ندارد. قلب مجبور می‌شود فعالیت خود را افزایش داده، تندتر پمپ نماید و این آب اضافی را به کلیه‌ها و پوست برساند تا به توسط ادرار و عرق از بدن بیرون براند. عرق مثل آب یک جوی از همه جای پوست پُرخور جاری می‌گردد. شخص دائماً دستمال به دست دارد تا جریان این آب را از بدن پاک نماید. این هم قسمتی از «لذت‌های» این دنیاست. این «فوایدِ» همین خوراک‌های «مقوی»، «کالری‌دار» و «نیروبخش» می‌باشد که شب و روز «دانشمندان» برای آن داد می‌زنند، ولی متأسفانه شخص عوض اینکه نیرو گرفته باشد کلیه‌ی نیروی خود را از دست داده، به زور نفس می‌کشد، سینه او بالا و پایین می‌رود و آنقدر قوه ندارد که از صندلی راحت خود بلند شود.

یک موضوع دیگر. وقتی عرق از همه جای پوست بیرون می‌زند، سوراخ‌های پوست برای راه دادن این عرق تماماً باز می‌گردند و در این موقع کوچکترین باد یا کوران یا هوای سرد که به بدن اصابت

می‌کند با این سوراخ‌های باز شده وارد بدن می‌شود و تا ته استخوان‌ها می‌رسد. شخص که تا این موقع از گرمای درونی خفه می‌شد ناگهان شروع به لرزیدن می‌کند، میکروب‌های درونی از فرصت استفاده نموده جشن خود را شروع می‌کنند. می‌گویند این آدم «سرما خورده»، ولی در حقیقت این آدم سرما نخورده بلکه گرما خورده است. او خوراک‌های گرم، کالری‌دار و نیروبخش خورده است. به جای اینکه این آدم خوراک‌های گرم را کنار بگذارد، با غذای سرد و طبیعی تغذیه نماید، با آب سرد پوست بدن خود را مالش دهد، سوراخ‌های آن را خوب ببندد، در هوای آزاد و صاف و سرد قدم بزند و از این دنیا و از سلامتی کامل لذت ببرد، او چکار می‌کند؟ او دو سه دانه سم گرم کننده می‌گیرد، چای گرم یا سوپ گرم می‌خورد، بخاری‌ها را گرم‌تر می‌کند، دو سه لحاف هم روی سر می‌کشد که هر چه بیشتر سوراخ‌های پوست را گشادتر نماید و خود را در عرق و تب غرق نماید.

بنده خودم پنجاه و سه سال تمام در این وضعیت بودم. هر سال دو سه مرتبه و هر دفعه سه چهار روز تب می‌کردم و به رختخواب می‌افتادم. به قدری زیاد عرق می‌کردم که در عرض ده دوازده دقیقه پیژامای من تمام خیس می‌شد. بعد از چهار پنج دفعه تعویض پیژاما و زیرپیراهن، به تنگ می‌آمدم و یک حوله‌ی حمام به تن می‌کشیدم و می‌خوابیدم. بیست، بیست و پنج سال تمام برونشیت مزمن خیلی سخت داشتم، احساس می‌نمودم سینه‌ی من سوراخی دارد که سرما همیشه از آنجا وارد بدن من می‌شود. ژاکت یخه بلند پوشیدم فایده نکرد، شال‌گردن‌های مختلف خریدم فایده نکرد، سرما به یک نحوی راه پیدا می‌نمود و وارد سینه‌ی من می‌شد. سرانجام یک شال‌گردن پشمی خیلی ضخیم با نیم متر پهنا و سه متر درازا سفارش دادم و آن را دو سه دفعه دور گردنم پیچیدم. خیال می‌کردم این یگانه راه صحیح برای جلوگیری از «سرماخوردگی» می‌باشد.

از موقعی که عقل به سرم رسید، یعنی از شانزده سال پیش به این طرف چه در تابستان و چه در سرمای شدید زمستان در هوای آزاد می‌خوابم، هر نوع سرما به بدن من اصابت می‌کند، ولی هیچ وقت من این سرما را «نمی‌خورم». موقع خواب بیژاما نمی‌پوشم، زمستان‌ها یک زیرپیراهن کوتاه می‌پوشم، ولی تابستان‌ها این زیرپیراهن را هم در می‌آورم و زیر یک ملافه می‌خوابم تا تمام پوست بدنم بتواند آزادانه نفس بکشد. شب‌های خیلی گرم تابستان بدنم را با یک استکان آب سرد خیس می‌کنم یا دوش می‌گیرم و خیس خیس زیر ملافه می‌روم، بدین طریق آدم یک خنکی لذت‌بخشی را احساس می‌کند که او را بلافاصله به خواب عمیقی فرو می‌برد.

پس «سرماخوردگی» را باید به معنای گرماخوردگی دانست. یک زنده‌خوار «سرما نمی‌خورد» چون او غذای گرم نمی‌خورد، کالری اضافی نمی‌خورد، قرص‌های گرم کننده نمی‌خورد و هیچ وقت هم عرق نمی‌کند. او آنقدر مواد پروتئینی، چربی، نشاسته‌ای و غیره می‌خورد که پروردگار حساب نموده و در گیاهان زنده قرار داده است. بنابراین اگر گرمای مصنوعی مانند خوراک‌های گرم و «کالری‌دار» و آتش‌زا

نباشد، همچنین لباس‌ها و اتاق‌ها خارج از اندازه گرم نباشد، سرما که چیز طبیعی است و نمی‌شود از طبیعت بیرون کرد، به کسی زیانی نمی‌رساند. اگر مرده‌خواری وارد اتاق خیلی گرمی بشود و یا سرش را ده پانزده دقیقه روی بخاری گرم نگاه دارد، بدون اینکه به سرما برخورد نماید به بیماری «سرماخوردگی» مبتلا می‌شود.

از اینجا آشکار می‌گردد که چه حقه‌بازی‌های نفرت‌انگیزی می‌باشند آن تبلیغاتی که افراد بی‌رحم و پول‌پرست هر روز از رادیو و تلویزیون برای به اصطلاح داروهای ضد سرماخوردگی پخش می‌کنند. حساب کنید چقدر پول مفت از مردم به جیب می‌زنند که اینقدر برای تبلیغات خرج می‌کنند.

گفتیم که وقتی غذای زنده را با آتش می‌کُشیم آن مواد اولیه عالی که برای ساختمان و به کار انداختن کارخانه‌ها و دستگاه‌های درونی سلول‌های متخصص لازم است نابود می‌شود و فقط کالری بی‌ارزش و مصالح سنگین ساختمانی باقی می‌مانند. دیدیم که کالری اضافی چه بود. حالا ببینیم کار مصالح سنگین ساختمانی چیست؟

پروتئینی که از گوشت، نان، برنج و امثال اینها به عمل می‌آید قادر است فقط دیوارهای سلول را بسازد. این نوع سلول‌ها ظاهراً شبیه به سلول‌های اصلی می‌باشند، ولی باطناً هیچ شباهتی به آنها ندارند، چون از هر گونه دستگاه‌های تخصصی محرومند و یگانه کاری که می‌توانند انجام بدهند این است که بخورند، هضم نمایند، از وسط نصف شوند و تولید مثل کنند. هیچ کدام از سلول‌های بدن اصلی بیکار نیستند، هر یک از آنها مأموریت خاصی دارد که در پوست، عضلات، استخوان‌ها، ارگان‌ها و غده‌ها انجام وظیفه می‌کنند. شاید من عقل ندارم و چیزی نمی‌فهمم، حالا شما به من بگویید این گوشت‌هایی که ده‌ها کیلو از همه جای بدن مرده‌خوارها آویزانند به چه درد می‌خورند و کار آنها چیست؟

به ما می‌گویند گوشت، برنج، ماهی، تخم‌مرغ و سایر خوراک‌های «مقوی» بخورید تا برای انجام دادن کارهای سخت بدنی کالری و نیروی کافی داشته باشید. حالا شما از آن آقایان و خانم‌هایی که در موقع سوار شدن اتوبوس دستشان را بلند می‌کنند، از دو طرف در اتوبوس محکم می‌گیرند و یک دنیا زحمت می‌کشند تا بتوانند خودشان را یک پله بالا بکشند بپرسید آیا چرا آنها از این غذاهای «مقوی» نمی‌خورند که نیروی بیشتری داشته باشند؟ ببینید آنها چه جوابی به شما خواهند داد. من نمی‌دانم این آقایان زیست‌نشناس کی باید یک ذره عقل داشته باشند تا این واقعیات بسیار ساده و روشن را درک کنند.

حالا ببینیم اصلاً بیماری چیست و به چه چیزی باید بیماری گفت: در استعمال کلمه‌ی بیماری یک اشتباه عمیق وجود دارد که لازم است من اینجا تشریح نمایم. وقتی پای یک نفر درد می‌گیرد یا او دل‌درد یا سردرد احساس می‌کند و یا تب می‌کند می‌گویند این آدم بیمار شده که این درست نیست. اصل بیماری همین سه وضعیت یعنی تجمع مواد سمی، تجمع سلول‌های زائد و کمبود سلول‌های

متخصص می‌باشد. بنابراین همه‌ی مرده‌خوارها بدون استثناء از نوزاد یک روزه گرفته (که در رَحِم مادر با خوراک‌های مرده تغذیه نموده است) تا اشخاص صد و پنجاه ساله به آن مبتلا هستند. پس همه‌ی مرده‌خوارها بیمارند. مادران بی‌خبر این بیماری وحشتناکی را که باعث همه مرگ و میرهای کنونی می‌باشد در آشپزخانه می‌پزند و به زور وارد بدن بچه‌های خود می‌کنند.

حالا شما از من خواهید پرسید پس آن چیزی که آدمی را ماه‌ها و حتی سال‌ها در رختخواب نگاه می‌دارد بیماری نیست پس چیست؟ جواب من این است: آن ناراحتی‌هایی که مرده‌خوارها گاه به گاه احساس می‌کنند و به آن بیماری می‌گویند بیماری نیست بلکه علایم مقاومت بدن در مقابل بیماری اساسی است. به عبارت دیگر مبارزه بدن اصلی است در مقابل مواد بیگانه یعنی خوراک‌های مرده و بدن دروغی. وقتی مرده‌خوارهای گمراه خوراک‌های مرده و بیماری‌زا را حریصانه به بدن خود تحمیل می‌نمایند، بدن اصلی آنها به تنگ آمده گاه به گاه به مبارزه بر می‌خیزد تا یک قسمت از این مواد مضر را از بدن دور نماید. او به توسط استفراغ معده را خالی می‌کند، با اسهال روده‌ها را پاک می‌کند، یک قسمت از سلول‌های زائد و سُموم را نیز حل نموده از راه روده‌ها بیرون می‌راند، ضمناً چهار پنج روز هم اشتها را بند می‌آورد تا دستگاه گوارش بتواند مدتی به استراحت بپردازد و با این امر به صاحبش نشان دهد که بدن اصلی او به این نوع خوراکی‌ها احتیاجی ندارد. این استفراغ، اسهال، تب و غیره در واقع علامت بیماری نیست، بلکه علامت معالجه است که طبیعت گاه به گاه انجام می‌دهد تا قسمتی از بیماری اصلی را از بدن دور نماید، مرده‌خوارهای کوتاه‌بین معنی این را درک نمی‌کنند و به جای اینکه بگذارند طبیعت کار خود را به راحتی انجام دهد، به جای اینکه بگذارند جهاز هاضمه که ده‌ها سال متوالی سه چهار برابر آنچه لازم بوده کار نموده است، چند روز نفس راحت بکشد، به جای اینکه مصرف مواد مرده و زهرآلود را از برنامه‌ی تغذیه‌ای حذف نمایند و با غذای طبیعی بیمار را تقویت نمایند، آنها سعی می‌کنند با صدها نوع سُموم کشنده و سایر وسایل «علمی» جلوی مبارزه‌ی شفابخش طبیعت را بگیرند، خفه نمایند و با سوپ جوجه، چلوکباب، شیر و عصاره‌ی جگر نه اینکه بدن اصلی بلکه بدن دروغی یعنی خود بیماری را تقویت نمایند. این مبارزه در مورد همه نوع «بیماری‌ها» در شکل‌های مختلف دیده می‌شود. تب و احساس درد نشانه مبارزه‌ی بدن اصلی در مقابل میکروب‌ها و سُموم مختلف می‌باشد.

هر دردی و هر بی‌نظمی که در هر ارگانی و یا هر قسمت دیگر بدن بروز می‌کند فقط کار سه عامل نام برده می‌باشد. زیست‌نشناسان مرده‌خوار برای خراب‌کاری‌هایی که مواد مرده در بدن انسان به وجود می‌آورند هزاران اسم «علمی» اختراع نموده‌اند. هر یک از این خراب‌کاری‌ها نسبت به مکان، شکل ظاهری، درجه‌ی بی‌نظمی و غیره یک اسم مخصوص پیدا نموده‌اند. حالا ببینیم این خراب‌کاری‌ها به چه طریقی در بدن پخش می‌شود. همان‌طور که سیلابی از کوه سرازیر می‌گردد هر راه آزادی که جلوی خود

می‌بیند به آن طرف روانه می‌گردد، همین‌طور هم وقتی یک آدم بی‌عقل در آشپزخانه مواد بیماری‌زا می‌سازد و وارد بدن خود می‌کند، این مواد به هر طرف بدن که راه آزاد یا جای ضعیف پیدا می‌کند به آن طرف می‌شتابد. گاهی این مواد مرگ‌آور در سر راه خود یک ارگان مناسب و ضعیف انتخاب می‌کنند و خراب‌کاری‌های خود را در آنجا متمرکز ساخته، اُرگان مزبور را از کار می‌اندازد. این‌طور موارد مرگ در سنین یک، پنج، ده تا بیست سالگی فرا می‌رسد. در موارد دیگر این خراب‌کاری‌ها در همه‌ی اُرگان‌های بدن پخش می‌شود و صاحب این بدن «شانس آورده» نیمه زنده نیمه مرده تا هشتاد نود سال عمر می‌کند. در نظر مرده‌خوارها این یک عمر خوب می‌باشد.

نباید پرسید که چرا بعضی‌ها به این بیماری و بعضی‌ها به آن بیماری مبتلا می‌شوند، یا چرا یکی زود و آن یکی دیر می‌میرد. این کار قانون خاصی ندارد. این بستگی به مصرف مواد مرده و زنده، شرایط وضعیت ارگان‌ها، شرایط کار و فعالیت شخصی، درجه‌ی مقاومت ارثی و غیره و غیره دارد. فقط چیزی که مسلّم است و هیچ تردیدی ندارد این است که زندگی یک مرده‌خوار را نمی‌توان حتی برای یک ساعت ضمانت نمود. وقتی کسی خوراک مرده را به دهان می‌گذارد، همان موقع باید فکر کند که ممکن است همین لقمه پیمانه را لبریز نموده کار را به آخر برساند. او باید با این کارِ غیر عاقلانه‌ی خود هر روز، هر ساعت و هر دقیقه انتظار مرگ را داشته باشد.

مرده‌خوارها این نوع بلاها را «بیماری‌های تمدنی» می‌نامند، بدون اینکه یک دقیقه متوجه حرف خود بشوند و فکر کنند که چطور می‌توان چیزی را که باعث مرگ میلیون‌ها افراد بشر می‌شود تمدن نامید. آیا برق، رادیو، یخچال، تلفن، اتومبیل، راه‌آهن، هواپیما، موزیک، سینما، مدرسه، اینها هستند که «بیماری‌های تمدنی» به وجود می‌آورند؟ البته که نه. آن چیزهایی که مرده‌خوارهای بی‌عقل، نشانه تمدن حساب می‌کنند مانند کارخانه‌های داروسازی، کالباس‌سازی، سیگارسازی، مشروب‌سازی، آشپزخانه‌ی گازی، دیگ‌های زودپز و هزاران نوع وسایل دیگر که مردم نیمه دیوانه اختراع نموده‌اند تا غذاهای طبیعی را به مواد سمی تبدیل نموده نسل بشر را از این دنیا ریشه‌کن نمایند نه فقط علایم تمدن نیست بلکه بزرگ‌ترین بربریت است که تا به حال انسان شناخته است.

دویست سیصد سال پیش در بیشتر موارد مرگ آمدن خود را خبر می‌داد و آهسته به مردم نزدیک می‌شد. حالا دیگر هیچ وقت خبر نمی‌کند. سابق سرطان و سکته قلبی بیماری‌های پیری محسوب می‌شدند، ولی اکنون نوزادان با سرطان به دنیا می‌آیند و جوانانِ بیست، بیست و پنج ساله از سکته قلبی تلف می‌شوند. سابق در بیشتر موارد سکته به یک قسمت بدن اصابت می‌کرد، ولی اکنون در عرض پنج دقیقه کار را تمام می‌کند.

فکرش را بکنید، هیچ عملی، هیچ ثروتی، هیچ قدرتی قادر نیست جلوی این بدبختی‌ها را بگیرد به غیر از تعویض یک بشقاب غذای مرده با یک بشقاب غذای زنده که از اول زندگی، خالق برای مخلوق خود تعیین نموده است. نگاه کنید به این ساختمان‌های مجللِ بیمارستان‌ها با این تشکیلات وسیع، با دستگاه‌های «علمی» پیچیده، با کنفرانس‌های رسمی، با نطق‌های جدی و طولانی، با کتاب‌های قطور، با داروخانه‌های معمایی، با آشپزخانه‌های مدرن، با پزشکان با وقار، با گروه پرستارهای پاکیزه و فکرش را بکنید که این همه مسخره بازی‌های «علمی» نه فقط ارزش یک بشقاب غذای زنده را ندارد، بلکه وجود آنها با خوراک‌های مرده و داروهای سمی باعث کلیه بیماری‌ها و مرگ و میرها می‌باشد. اگر این پزشکان و پرستاران جوان و فریب خورده بدانند که با فعالیت غلط خود چه گناه وحشتناکی مرتکب می‌شوند، فوراً از آنجا فرار می‌کنند و برای جبران گناهان گذشته خود، بقیه‌ی عمرشان را برای خدمت به مردم از راه صحیح اختصاص خواهند داد.

کسی که می‌خواهد درس خود را خوب یاد بگیرد آن را چندین مرتبه می‌خواند تا حفظ نماید و هیچ وقت فراموش نکند. چون درس زنده‌خواری یعنی فلسفه‌ی تغذیه و تندرستی مهمترین درس این دنیا می‌باشد، لازم است چند نکته‌ی آن که درجه‌ی اول اهمیت را دارد کاملاً خوب حفظ گردیده و همیشه و همه جا تکرار شود.

وقتی مهندسی کارخانه‌ای می‌سازد، برای ساختمان قسمت‌های مختلف این کارخانه و برای به کار انداختن و سالم نگه داشتن آن، مواد اولیه‌ی لازمه را با حساب‌های دقیق تعیین می‌نماید و هر آن قادر است کارخانه‌ی مزبور را خراب نموده از نو بسازد. حالا ببینیم عظیم‌ترین کارخانه‌ی این دنیا را که انسان نام دارد چه کسی ساخته و مهندس آن کیست؟ اگر مغز، قلب، خون و ریه‌ی ما را زیست‌شناسان ساخته‌اند ما مجبوریم به دستورات آنها گوش دهیم و اگر بدن ما مهندس دیگری دارد باید او را بشناسیم و دستورات او را اجرا نماییم.

هر کس در این دنیا هر خدایی که می‌پرستد و به هر شکل که او را در ذهن خود مجسم می‌سازد، می‌داند که مهندس اصلی بدنِ انسان خداست. آیا ما می‌توانیم با خود خدا صحبت کنیم؟ البته که می‌توانیم. خدا در جای معینی ننشسته، او همه جا هست، در آسمان، در زمین، در قلب ما، در مغز ما، در دانه‌ی گندم، در گُل، در برگ درخت، در چشمان گاو و گوسفند و مرغ و ماهی که از ما استغاثه می‌کنند به آنها رحم کنیم و نکشیم. پس خدا توسط طبیعت هر روز و هر دقیقه با ما صحبت می‌کند. حتی آن کسانی که گویا وجود خدا را نمی‌شناسند، آنها طبیعت را می‌شناسند و در مقابل آن احترام قائلند، پس آنها هم خواه ناخواه خدا را می‌شناسند، بدون اینکه به این امر پی ببرند. چون خدا در همه جای طبیعت وجود خود را نشان می‌دهد، پس باید قبول نمود که خدا، آفریدگار، پروردگار، یزدان، خالق، طبیعت یک معنی دارند. طبیعت قوانین خاصی دارد که روی همه‌ی چیزهای این دنیا نوشته است و اگر

زیست‌شناسان مایلند واقعاً کار مفیدی انجام بدهند باید این قوانین را خوب مطالعه نموده و مردمان ساده‌لوح را به راه صحیح هدایت کنند.

در این قسمت کتاب دیدیم که در بروز بیماری‌ها سه عامل (سلول‌های زائد، مواد سمی و کمبود سلول‌های اصلی) رل اصلی را بازی می‌کنند، وقتی ما جلوی جریان مواد مرده را می‌گیریم سلول‌های زائد و مواد سمی حل شده از بدن خارج می‌گردند، سلول‌های اصلی هم تقویت شده به کار طبیعی خود مشغول می‌شوند. به این طریق علل اصلی بیماری‌ها ریشه‌کن شده و خود بیماری‌ها نیز به کلی ناپدید می‌گردند. اما در موقع حل شدن سُموم و سلول‌های زائد، عکس‌العمل‌هایی در بدن ایجاد می‌شود که مردم بی‌تجربه معنی این عکس‌العمل‌ها را نمی‌فهمند و کاملاً برعکس آن را تصور می‌کنند. همین اشتباه بزرگ پایه‌ی همه‌ی اشتباهات دیگر علم پزشکی را تشکیل می‌دهد. در قسمت بعدی کتاب راجع به این عکس‌العمل‌ها صحبت خواهیم نمود.

عکس‌العمل‌های شفا بخش

همان‌طور که گفتیم بیماری علامت مبارزه بدن در مقابل مواد بیگانه و مضر است که از بیرون وارد بدن انسان می‌گردد. وقتی این مبارزه در پای انسان صورت می‌گیرد می‌گویند پای فلان کس درد می‌کند. همین‌طور هم برای سردرد، دل‌درد، کمردرد و غیره همین حرف را می‌گویند. دلیل همه‌ی دردها و بیماری‌ها یکی است، یعنی همین سه عامل ذکر شده که در جاهای مختلف بدن دردهای مختلفی ایجاد می‌کند. باید گفت که مسأله‌ی میکروب اصلاً مطرح نیست، چون میکروب عامل بیماری نیست، عاملین اصلی بیماری‌های عفونی سلول‌های زائد هستند.

وقتی از خوراک‌های مرده سم به قدری زیاد تولید می‌شود که بدن نمی‌تواند آن را در خود جا بدهد یا با ادرار بیرون براند و در جریان خون باقی می‌ماند، انسان دل‌درد، سردرد و دردهای دیگر احساس می‌کند. وقتی با یک دلیل «نامعلوم» مانند تغییر غذا، آفتاب گرم، باد گرم، فعالیت بدنی و غیره یک قسمت از سُموم انباشته شده حل می‌شود، شخص درد احساس می‌کند. این که مردم کوته‌بین بیماری نام گذاشته‌اند علایم مختلف بیماری اصلی می‌باشد. این درد کار بدن اصلی است که جیغ می‌زند و کمک می‌طلبد، ولی پزشکان کوتاه‌بین عوض اینکه دلیل اصلی بیماری را پیدا نموده و برای آن یک چاره‌ی اساسی بیندیشند با چند مسکّن این صدا را خفه می‌کنند و روی سُموم موجود سُموم تازه اضافه می‌نمایند.

حالا از شما خواهش می‌کنم این قسمت را با دقت بخوانید و خوب به یاد بسپارید و هیچ شکی در آن نداشته باشید. وقتی کسی خوراک‌های مرده را کنار گذارده غذای طبیعی مصرف می‌نماید این غذا اثرات شفادهنده‌ی خود را بلافاصله نشان می‌دهد. غذای طبیعی، خوراک‌های مرده و هضم نشده را که در معده و در روده‌ها سرگردانند و همچنین سُمومی را که در جریان خون در گردش است فوراً جمع نموده از بدن خارج می‌سازد. شخص در معده و روده‌های خود ناراحتی‌هایی مانند گاز، اسهال و غیره احساس می‌کند. او اگر از اصل جریان خبر نداشته باشد خیال می‌کند که غذای طبیعی به او ضرر رسانده است. این حرف واقعاً مسخره است. چیزی که آدمی را مریض نماید نباید طبیعی نامید. عده بی‌شماری از مردم که این مطلب را خوب مطالعه نمی‌نمایند به من می‌نویسند: «ما زنده‌خواری را امتحان کردیم و دیدیم که غذای طبیعی با بدن ما سازگار نیست ول کردیم.»

سُمومی که هنوز به صورت جامد در نیامده و مثل ماده‌ی سریشمی[1] می‌باشند، بعد از هفته‌ها و ماه‌ها شروع به حل شدن می‌کنند. اما آنهایی که ده‌ها سال پیش در بدن وارد شده و مثل سنگ سفت گردیده‌اند سال‌ها طول می‌کشد تا تدریجاً و به نوبت نرم شده به حال سریشمی برگردند و سپس حل

1 - Colloid

شده و از بدن دفع گردند. بیشتر دردهای شدید که مرده‌خوارها در بعضی جاهای بدن احساس می‌کنند، کار این مواد سریشمی می‌باشد. تا موقعی که اینها کاملاً آب نگردیده‌اند نمی‌توانند از پرده‌های ارگان‌ها عبور نموده داخل جریان خون بشوند و از بدن دفع گردند و در مدتی که اینها در بندهای استخوان‌ها یا در عضلات در حرکتند موجب دردهای شدید می‌گردند.

این نوع عکس‌العمل‌های بدن در مقابل مواد بیگانه که مردم بیماری نام گذاشته‌اند هم در موقع مرده‌خواری و هم در موقع زنده‌خواری مشاهده می‌گردد، ولی این کار در شرایط کاملاً مخالف همدیگر انجام می‌گردد. موقع مرده‌خواری سم دائماً از بیرون وارد بدن می‌شود که یک قسمت آن مطابق امکانات بدن دفع می‌گردد و باقی آن در یک جای بدن انباشته می‌گردد. اما در موقع زنده‌خواری هیچ گونه سمی از بیرون وارد بدن نمی‌گردد بلکه سُمومی که در موقع مرده‌خواری در بدن جمع شده بود تدریجاً بیرون رانده می‌شود. این جریان به این معنی می‌باشد که در شرایط مرده‌خواری بعد از هر حمله، انسان ضعیف‌تر و بیماری او عمیق‌تر می‌گردد، ولی در شرایط زنده‌خواری بعد از هر حمله، یک قسمت از بیماریِ اصلی بیرون رانده می‌شود و شخص سالم‌تر و نیرومندتر می‌گردد.

اشخاصی را می‌شناسیم که (عده آنها زیاد است) می‌گویند «معده‌ی من ضعیف است، هیچ میوه‌ای نمی‌توانم بخورم، همین که قدری میوه یا سبزی می‌خورم مریض می‌شوم.» او نمی‌داند که همین میوه او را نه اینکه مریض نمی‌کند بلکه فوری عکس‌العمل شفابخش را شروع می‌کند که معده و روده‌های او را پاک نموده و او را از بیماری نجات می‌دهد. این شخص همیشه بیمار است، او بیمار است برای این که میوه نخورده است. او بدون این میوه و سبزی هم همیشه سوء هاضمه دارد. بدن او دائماً در مبارزه است. گاه به گاه اشتهای او را بند می‌آورد که معده‌ی او را از خوراک‌های زهرآلود خالی کند و به او بفهماند که به این نوع خوراک‌ها احتیاج ندارد، ولی شخص معنی این را نمی‌فهمد، همین که فرصت پیدا کرد دو برابر قبل می‌خورد. اگر این شخص پیش همه‌ی دانشمندان، زیست‌شناسان و پزشکان مرده‌خوار برود و بگوید فلان میوه به من ضرر می‌رساند چکار کنم، آنها همه با یک زبان جواب خواهند داد: «اگر می‌بینید که ضرر می‌کند، نخورید.» یک نفر از اینها پیشنهاد نمی‌کند «حالا امتحان کنید ده روز فقط این میوه را بخورید و ببینید چه می‌شود.» البته آنها هیچ وقت این حرف را نمی‌گویند از ترس اینکه ممکن است این میوه آدمی را بکشد، ولی هیچ وقت فکر نمی‌کنند که ممکن است گوشت و خوراک‌های مرده باعث مرگ مردم بشود.

حالا اگر من بگویم که این اشتباه «خیلی کوچک» باعث جنگ‌های جهانی و همه‌ی کشتارهای کنونی می‌باشد مردم کوته‌بین به من می‌خندند، همین‌طور که چهارصد و پنجاه سال پیش به کپرنیک می‌خندیدند. وقتی او می‌گفت که زمین حرکت می‌کند همه می‌گفتند چطور زمین حرکت می‌کند وقتی با چشمان خود می‌بینیم که زمین زیر پای ما ثابت ایستاده است. اکنون هم فلان شخص می‌گوید چطور

میوه ضرر نمی‌کند وقتی من می‌بینم که ضرر می‌کند، همین که می‌خورم اسهال می‌گیرم و یـا اینکـه بـین میوه خوردن یا نخوردن و جنگ چه رابطه‌ای باید وجود داشته باشد. ولی من می‌گویم و تکرار مـی‌کـنم که نه فقط رابطه‌ای وجود دارد بلکه یگانه دلیل کلیه‌ی جنگ‌ها می‌باشد. مردم همدیگر را می‌کشند بـرای اینکه یک لقمه نان مرده و گوشتِ زهرآلودِ بیشتر به چنگ بیاورند. به ضیافت‌های سیاسی وارد شـوید و ببینید چه پول‌هایی خرج نموده‌اند تا این همه مواد سمی جمع کنند و آنها را بـه عـوض غـذا روی میـز چیده‌اند، یا به سرزمین‌های آسیایی گشت بزنید و مشاهده کنید که چطور میلیون‌ها تُـن غـذای فشـرده و ارزنده مانند برنج را اول صاف نموده و سپس کشته به تفاله برگردانده‌اند و به جای غذا جلوی میلیون‌ها مردم گرسنه گذاشته‌اند.

اگر این آقا که بنیادش ضعیف است و همیشه سوء هاضمه دارد و رنج می‌کشد تصمیم بگیـرد همـین میوه را که از خوردن آن ترس دارد بخورد و چند روز عکس‌العمل شـفابخش آن را تحمـل نمایـد او از بیماری خود به کلی نجات پیدا خواهد کرد. برای سـریع نشـان‌دادن چگـونگی ایـن عکـس‌العمـل‌هـای شفابخش بهترین نمونه، جریان سرگذشت بنده می‌باشد.

گمان نمی‌کنم کسی بیشتر از من گوشت خورده باشـد. مـن غـذا را فقـط خـوراک گوشـتی حسـاب می‌کردم. بیشتر خوراک من ران سرخ کـرده، مغـز، جوجـه، مـاهی، تخـم مـرغ، کبـاب، کوفتـه، کتلـت، خورشت‌های مختلف و از این چیزها بود. حتی پنیر، کره، ماست و شیر را هم غذای حسابی نمی‌دانستم و فقط به گوشت اعتقاد داشتم. به آن کسانی که گوشت، عرق و سیگار مصرف نمی‌کردند می‌خندیـدم، آنها را بی‌عقل حساب می‌کردم. درست است که از میوه خوردن هیچ وقت ترس نداشـتم ولـی بـه آنهـا چندان اهمیتی نمی‌دادم. وقتی با خوراک‌های گوشت‌دار و چربـی‌دار شـکم خـود را پـر نمـوده از خانـه بیرون می‌رفتم مادرم از عقب من صدا می‌کرد «پس میوه نمی‌خوری می‌روی؟» میوه را همیشـه فرامـوش می‌کردم. به این طریق کار من از بچگی سم ذخیره نمودن بود. ولی من یکی از این «خوشبخت‌ها» بـودم که این سُموم را به همه جای بدن پخش نموده بودم، یعنی ده‌ها نوع بیماری جمع نموده و تمام بـدنم را پر از سم کرده بودم.

در بچگی همه نوع بیماری‌های کودکی را پشت سر گذاشتم، سـپس رماتیسـم، سـردرد، بـی‌خـوابی، یبوست، اسهال، سرماخوردگی‌های متعدد، آنژین، دو نوع تیفوس سخت، خناق، بواسیر سـخت، نقـرس، برنشیت مزمن، ترشی معده، تصلب شرائین، فشار خون، بی‌نظمی ضـربان قلـب و بـالاخره ورم سـخت پاها، تنگی نفس، پروستات و ناراحتی‌های بی‌شمار دیگر مرا به حالی انداخته بودند که در سـن پنجـاه و سه سالگی به لب گور رسیده و هر دقیقه منتظر سکته بودم. دو قدم راه می‌رفتم نفسم بند می‌آمـد، خیـال می‌کردم دیگر پیر شده‌ام. اگر بعد از قربانی دادن دو طفل بی‌گناهم، عقل به سرم نرسیده بود اکنون خیلی

وقت پیش استخوان‌های من پوسیده بودند ولی اکنون من از نو متولد شده‌ام و حالا می‌فهمم که زندگی واقعی چیست.

وقتی من مرده‌خواری را کنار گذاشتم، عکس‌العمل‌هایی که در موقع حل شدن سُموم ظاهر می‌گردد در اولین روزهای زنده‌خواری مشاهده ننمودم، شاید دلیلش این بوده که در بدن من سُموم سفت شده و برای حل شدن وقت لازم داشت. در روزهای اول فقط گاز فراوان و درد شدید در روده احساس می‌کردم که اصلاً اهمیت نمی‌دادم. در عوض از همان روزهای اول سردرد، بی‌خوابی، ناراحتی‌های قلبی، سنگینی و ترشی معده تقریباً از بین رفت. کم‌کم شروع کردم به راه‌پیمایی که به زودی آن را به پنج شش کیلومتر در روز رساندم، تا ونک می‌رفتم و بر می‌گشتم. مخصوصاً تند راه می‌رفتم که سُموم به حرکت بیفتند و حل گردند. احساس می‌نمودم که تمام بدنم در سُموم غرق شده، سرم گیج می‌رفت، در گوش‌هایم با صدای بلند موزیک می‌زدند، ضربان قلب در مغزم طبل می‌زد، خون سیاه در نوک انگشتان دست‌هایم جمع شده و می‌خواست آنها را بترکاند.

بین سُمومی که در بدن انسان خراب‌کاری‌هایی ایجاد می‌کنند از همه مهمتر و خطرناک‌تر اسید اوریک می‌باشد. این سم وقتی در بندهای استخوان‌ها و بیشتر از همه در شست پا جمع می‌شود و آن را از حرکت باز می‌دارد نقرس نامیده می‌شود. فشاری که در موقع راه‌پیمایی به پاهای من وارد می‌آمد سبب شد که از همه زودتر اسید اوریکِ نقرسم حل شود. این جریان خیلی جالب است، آدم کاملاً احساس می‌کند که چطور سم وارد شست پا می‌شود و چطور از آنجا خارج می‌گردد. موقع مرده‌خواری وقتی سم جمع می‌نمودم و درد احساس می‌کردم این احساس را داشتم که یک نفر با چکش تق‌تق به شست پایم می‌زند و سم را در آنجا پرس می‌کند. ولی موقع زنده‌خواری که سم از آنجا خارج می‌شد احساس می‌کردم که درد (یعنی سَم) از آنجا مانند اشعه پی‌درپی بیرون می‌زند و به طرف بدنم پخش می‌گردد. جالب این بود که این دفعه درد مرا زیاد اذیت نمی‌کرد، بلکه در این درد یک راحتی دلپذیر احساس می‌نمودم. در موقع مرده‌خواری اگر کوچکترین حرکتی به شست می‌دادم از درد شدید ضعف می‌نمودم، ولی بعد از مدتی زنده‌خواری هر قدر که آن را فشار می‌دادم دیگر هیچ اثری از درد احساس نمی‌نمودم. در اولین سال‌های مطالعه وقتی یک تکه گوشت برای امتحان می‌خوردم بعد از چند ساعت اسید اوریک این گوشت وارد شست می‌گردید و چکش کار خود را از نو آغاز می‌کرد. دلیلش این بود که جای آنجا تازه خالی شده بود و مناسب‌ترین مکان برای پذیرفتن سم تازه وارد بود.

حالا این اول کار بود. همه جای بدن من پر از سَم بود که لازم بود آن را از بدن دور سازم. شکی نبود که یک مقدار از این سَم هر روز حل می‌شد و بدون این که ناراحتی‌های مخصوصی ایجاد کند از بدن خارج می‌گردید. با وجود این در سال‌های اول زنده‌خواری سالی یکی دو مرتبه و بعداً هر دو سه سال یک مرتبه قسمت عمده‌ی این سَم‌ها زیر فشار غذاهای طبیعی یک‌مرتبه حل شده، به خون هجوم

می‌آورد و مرا چند روز «مریض» می‌نمود. این‌طور موارد خودم را خسته و ضعیف احساس می‌کردم، زیاد میل به خوردن نداشتم، ادرارم آلوده، غلیظ، پررنگ و بدبو می‌گردید، بعضی موارد تب مختصر نیز همراه بود. من به این ناراحتی‌ها چندان اهمیتی نمی‌دادم و به کار و فعالیت خود ادامه می‌دادم، چون به دانایی طبیعت ایمان داشتم و می‌دانستم اینها عکس‌العمل‌هایی هستند که طبیعت برای نجات من انجام می‌دهد. بعد از پایان هر عکس‌العمل من خودم را ده سال جوان‌تر، قوی‌تر و سالم‌تر احساس می‌نمودم.

با اینکه من زیاد «چاق» نبودم[1] دوازده کیلو «لاغر» شدم. همه‌ی دوستان و آشنایان مرا دیوانه حساب می‌کردند که بر خلاف دستورات جدی این همه «دانشمندان»، پزشکان و سایرین خودم را از پروتئین حیوانی و از خوراک‌های «مقوی» و «کامل» و «نیروبخش» محروم می‌سازم و به نیستی و نابودی می‌کشانم. متأسفانه عده‌ای از آن آدم‌های «چاق» و «تقویت شده» که بیشتر از همه نسبت به من دلسوزی می‌نمودند اکنون زنده نیستند که نتیجه کار را به چشم خود ببینند. سال‌های متوالی وزن بدنم بدون تغییر ماند تا بالاخره همین امسال بعد از آخرین عکس‌العمل (من این طور فکر می‌کنم) سه چهار کیلو به وزن من اضافه گردید.

قبل از شروع زنده‌خواری در نتیجه بیماری قلب، پاهای من ورم کرده بودند، ورم نرم و خطرناکی که وقتی انگشت در آن فرو می‌بردم اثر انگشتم چند دقیقه باقی می‌ماند. در سال‌های اول زنده‌خواری ورم از شدت خود کمی کاست، ولی تمام نشد. دو سه سال بعد یک‌دفعه شدت پیدا کرد که چندین ماه طول کشید. باید دانست که بیشتر موارد سَم از هر راهی که وارد بدن شده از همین راه هم بیرون می‌رود. اگر با سردرد وارد شده با سردرد بیرون می‌رود، همین‌طور هم با پادرد و کمردرد و دل‌درد و از این قبیل. البته این قانون نیست. یک روز در کوهستان‌های آب‌علی زیر آفتاب گرم راه می‌رفتم، یک‌دفعه احساس نمودم که سرم گیج می‌رود. به زور خودم را به خانه رساندم. ورم پاها ظاهر گردید، ادرارم آلوده شد، سرگیجه مدتی ادامه پیدا کرد، هر وقت که با زمین سر و کار داشتم و سرم را بلند می‌نمودم جلوی چشمانم سیاه می‌شد و نزدیک بود ضعف نمایم. با وجود این نیروی بدنی من هیچ وقت کم نشد. وقتی این عکس‌العمل‌ها را پشت سر می‌گذاشتم، خودم را مثل یک جوان بیست ساله احساس می‌نمودم و ورم جزئی که همیشه داشتم یک‌درجه سبک‌تر می‌گردید تا بالاخره چند سال پیش آخرین دفعه وجود خود را نشان داد و به کلی از من دست کشید.

از همه جالب‌تر عکس‌العمل‌هایی بود که پیرارسال و پارسال در پاهای من به وجود آمد. سه سال پیش یعنی تقریباً بعد از سیزده سال زنده‌خواری در پاهای من از زانو به پایین دردی مانند رماتیسم شروع شد که چندان اذیت کننده نبود ولی شب‌ها نمی‌گذاشت راحت بخوابم. این درد جزئی هفت

[1] – ٦٥ کیلو با ١٦٥ سانتی‌متر قد

هشت ماه ادامه داشت تا یک روز که چمباتمه زده در باغچه مدتی با گل‌ها مشغول بودم موقع بلند شدن در نتیجه یک حرکت نامناسب ناگهان در زانوی راستم چنان درد شدیدی احساس نمودم که نتوانستم از جا تکان بخورم، مثل اینکه چیزی در زانوی من شکست. بعداً این درد به تمام پای من پخش گردید و هفت هشت ماه طول کشید تا تدریجاً از شدت خود کاسته و ناپدید گردید. در این عکس‌العمل ادرار من از همه وقت دیگر آلوده‌تر شد، مثل اینکه قاطی با چرک بود که زیر شلوار مرا با رنگ زرد تند آلوده می‌نمود.

من البته کاملاً اطمینان داشتم که این همه عکس‌العمل‌ها کار طبیعت است که بدن مرا از سُموم و بیماری خالی می‌کند، ولی تعجب من در این بود که فکر می‌کردم مگر چقدر سم جمع‌آوری کرده بودم که در مدت دوازده سیزده سال متوالی پی‌درپی خالی می‌شود و باز هم تمام نمی‌گردد. خیلی در این باره فکر نمودم تا بالاخره به یاد آوردم که در سن هجده سالگی پای راست من مخصوصاً در قسمت زانویم درد رماتیسم گرفته بود که دو سال مرا عذاب داد. حالا می‌فهمم آن سُمومی که جلوتر از همه جمع شده و سفت گردیده است دیرتر از همه حل می‌شود. رماتیسم مزبور سبب شده بود که پای راست خود را نمی‌توانستم مثل پای چپم تا نموده به پشت برسانم و یا روی آن چمباتمه بزنم، مثل اینکه زیر زانویم چیزی بود که مانع این کار می‌شد. این همین اسید اوریک بود که پنجاه سال تمام آنجا را اِشغال کرده بود. بعد از پایان عکس‌العمل، سَم از آنجا بیرون رانده شد و اکنون پای راستم مثل پای چپم آزادانه حرکت می‌کند.

این نوع عکس‌العمل‌ها نزد مرده‌خواران نیز مشاهده می‌شود. این «بیماری» دیسک (Disk) صفحه مدوّر بندهای مفاصل نام دارد و سُمومی که در بندهای مفاصل (بیشتر موارد در کمر و در ستون فقرات) قرار گرفته‌اند گاهی در نتیجه یک حرکت غیر معمولی می‌شکنند، متلاشی می‌گردند و چنان درد شدیدی ایجاد می‌کنند که شخص از هر گونه حرکت باز می‌ماند. این درد را از دو راه کاملاً مخالف یکدیگر می‌شود از بین برد. یکی اینکه با پاک نمودن بدن از اسید اوریک توسط زنده‌خواری به خون امکان داده شود که در راه خود این سُموم را شسته در خود حل نموده از بدن بیرون براند و دیگری اینکه با خوردن گوشت، ماهی و تخم‌مرغ فراوان اسید اوریک خون را به قدری بالا ببرند که سم متلاشی شده به طرف آن راه پیدا نکرده به جای اولیه‌ی خود برگردد. این بستگی به عقل پزشک یا خود بیمار دارد که کدام یکی از این دو راه را انتخاب کند. آزمایش‌های طبی برای شناختن مقدار اسید اوریک در خون یا ادرار هیچ مفهومی ندارد زیرا هیچ کس قادر نیست تشخیص بدهد که این اسید اوریک به تازگی از بیرون وارد بدن شده یا از انبارهای بدن بیرون آمده است. مهمتر از همه هیچ کس قادر نیست مقدار سُمومی را که در بدن مرده‌خوارها انباشته شده اندازه بگیرد.

بعضی از خوانندگان خیال می‌کنند که من از این عکس‌العمل‌ها خیلی رنج برده‌ام. عکس‌العمل‌هایی که می‌توان ناراحت کننده حساب نمود همه‌اش پنج شش دفعه انجام گرفت که هر دفعه چهار پنج روز بیشتر طول نمی‌کشید. این همه اذیت بیست و پنج روزه در مقابل یک گریپ یا یک آنژین یا یک مرض عفونی دیگر که در تمام عمر مرده‌خواری‌ام گرفتار آنها بودم ناچیز می‌باشد. مخصوصاً که حتماً می‌دانستم چهار پنج روز ناراحتی اقلاً ده سال به عمرم اضافه می‌کند.

این عکس‌العمل‌ها تابع هیچ قانون خاصی نیستند. اینها بستگی به مقدار سُموم انباشته شده و مکان آنها دارد. ممکن است این عکس‌العمل‌های شفابخش در بعضی اشخاص شدیدتر از یک مرض معمولی صورت بگیرد، چون سُمومی که در مدت ده‌ها سال تدریجاً جمع شده یک‌مرتبه حل می‌گردد. شدت عکس‌العمل، نشانه سنگینی بیماری و سرعت معالجه می‌باشد. نزد جوان‌های بیست، بیست و پنج ساله که هنوز زیاد سم و سلول‌های زائد جمع ننموده‌اند ممکن است عکس‌العمل به پنهانی انجام بگیرد، ولی نزد اشخاص سالخورده خیلی شدیدتر باشد. متأسفانه بعضی از مردم این مطلب را دقیقاً مطالعه نمی‌کنند و بعد از پنج روز یا یک ماه یا دو ماه از آغاز زنده‌خواری وقتی عکس‌العمل شروع می‌شود خیال می‌کنند غذای طبیعی به آنها ضرر رسانده، می‌ترسند و به پزشک مراجعه می‌نمایند. پزشک کوتاه‌بین آن علایم را که نشانه شروع بهبودی می‌باشد مضر تلقی نموده، «مریض» را به مرده‌خواری بر می‌گرداند. گاه کار این کوتاه‌بینی به جایی می‌کشد که بعضی پزشکان به اغلب مراجعین مصرف میوه و سبزی زنده را شدیداً قدغن می‌نمایند. با این عمل وحشتناک آنها مردم را از غذای طبیعی محروم ساخته و به مرگ حتمی محکوم می‌نمایند. مخصوصاً آن کسانی که می‌ترسند میوه بخورند و تصور می‌کنند که میوه به آنها ضرر می‌رساند، بیشتر از دیگران احتیاج به میوه دارند، چون بیماری آنها به علت نخوردن میوه به وجود آمده است.

می‌خواهم یک نمونه‌ی خیلی تأسف‌آور از این کوتاه‌بینی‌ها برای شما تعریف نمایم. یک آقای سی، سی و پنج ساله به اسم مظفری که در مؤسسه تبلیغاتی فاکوپا، پست مهمی داشت دچار مرض قلبی می‌شود. از کمبود سلول‌های متخصص، رگ‌ها و دریچه‌های قلب او خوب کار نمی‌نمودند به طوری‌که ضربان قلب او خیلی نامنظم بود. پزشکان یگانه چاره را در آن می‌دیدند که او به آمریکا برود و نزد یک جراح «معروف»، قلب را عمل نماید. این آقا بعد از خواندن کتاب من به زنده‌خواری پناه می‌آورد. در عرض دو ماه یا دو ماه و نیم، در فعالیت قلب او چنان بهبودی به وجود می‌آید که پزشکان را به تعجب می‌اندازد. خود بیمار از این امر خیلی خوشحال بود. یک روز عکس‌العمل شفابخش، یعنی اصل جریان معالجه شروع می‌شود، اگر او چند روز تحمل نموده بود برای تمام عمرش از بیماری نجات پیدا کرده بود، ولی بستگان او که با زنده‌خواری شدیداً مخالف بودند دور او جمع می‌شوند و برای او پزشک می‌آورند. معلوم است پزشکی که نه در دانشگاه و نه در کتاب‌های طبی راجع به عکس‌العمل‌های

شفابخش سخنی نشنیده یا نخوانده بود، وخامت وضع او را به غذای طبیعی نسبت داده و خـوردن آن را ممنوع می‌نماید.

با متوقف سـاختن عکـس‌العمـل، بیمـار ظـاهراً بهبـود پیـدا کـرد و بـرای چنـد مـاه حـال او کـاملاً رضایت‌بخش به نظر می‌رسید. بیمار چهار پنج کیلو از وزنش را هم که در موقع زنـده‌خـواری از دسـت داده بود دو مرتبه به دست آورد. برای من کاملاً واضح و آشکار بود که این بهبودی مـوقتی نتیجـه چنـد ماه زنده‌خواری بود که به زودی از بین خواهد رفت و وضع بیمار به کلی تغییر خواهد نمود، ولی همسر (آلمانی) و مادر و سایر همبستگان او طور دیگری فکر می‌کردند. آنها می‌گفتند: «دیدید کـه چـه گفتـیم؟ آخر یک انسان چطور می‌تواند با یک مشت گندم، بادام، خیار و گوجه‌فرنگی زنـدگی کنـد؟ دیدیـد کـه چطور با غذاهای «مقوی» بیمار فوری به حال آمد؟» خود آقای مظفری یک جوان خیلی نازنین یـک روز به من گفت: «من و تمام فامیلم خیلی پرخور هستیم، تمام فکـر مـا ایـن اسـت کـه هـر چـه مـی‌تـوانیم خوراک‌های لذیذ و خوشمزه درست کنیم و بخوریم و از آنها لذت ببریم. مـا معنـی زنـدگی را در ایـن می‌دانیم.» در موقع زنده‌خواری مادر او گفته بود: «من با این کار موافـق نیسـتم، چـرا خـودت را از ایـن خوراک‌های لذیذ محروم می‌سازی؟ تو بخور و بمیر.» همین‌طور هم شد، او خـورد و مُـرد. مـاه‌هـا بعـد وقتی حال او رو به وخامت گذاشت او را به آمریکا می‌برند و به دست معروف‌ترین قصاب مـی‌سـپارند. بیچاره جوان زیر چاقوی این جلاد در عرض چند دقیقه جان خود را برای «افتخـار» علـم پزشـکی فـدا می‌نماید و در این دنیای «متمدن» برای مجازات این گونه جنایت‌های علنی هیچ قانونی وجود ندارد.

همسر من که از من هفت هشت سال جوان‌تر است و مثل من پرخور نبـوده، بـاز هـم بیمـاری‌هـای بی‌شماری مانند بیماری‌های قلبی، سرماخوردگی‌ها، آنژین، آپاندیس، سوء هاضمه، دردهای نشـناخته در قسمت سینه و شکم و چند تا ناراحتی دیگر داشت. او چند عکس‌العمل مانـند سـرگیجه، نـاراحتی‌هـای قلب، درد و ورم پاها و غیره را گذراند که شبیه به عکس‌العمل‌های من بودند ولی کمی سبک‌تر.

قدغن کردن غذای طبیعی برای مردم، بزرگ‌ترین جنایت می‌باشد.

به طوری‌که گفته شد بیشتر بدبختی‌های بشر در نتیجه کوتاه‌بینی زیست‌شناسان مرده‌خوار می‌باشد. آنها فقط علائم ظاهری و موقتی هر چیز را در نظر می‌گیرند و به معنی باطنی و اساسی این علائم پی نمی‌برند.

آن عکس‌العمل‌های شفابخش که در موقع خوردن سبزی‌جات و میوه‌جاتِ زنده نزد اشخاص بیمار مشاهده می‌گردد، پزشک کوتاه‌بین مضر تشخیص می‌دهد و خوردن غذای طبیعی را سخت قدغن می‌نماید، یعنی آنها را محکوم به مرگ تدریجی با گرسنگی می‌نماید. این وحشتناک‌ترین جنایتی است که یک پزشک کوتاه‌بین مرتکب می‌شود. او همین حکم را برای عزیزان خود نیز صادر می‌نماید. او آنقدر به «علم و دانش» خود اطمینان دارد که گوش‌های خویش را محکم می‌گیرد و نمی‌خواهد حتی حقیقت را بشنود.

اگر بیمار دستورات این پزشک را صد درصد مراعات نماید چند ماه بیشتر عمر نخواهد کرد. میلیون‌ها افراد بشر از روی این کوتاه‌بینی تلف می‌شوند. البته این دستورات را همه‌ی مردم صد درصد به اجرا نمی‌گذارند، زیرا در لابه‌لای خوراک‌ها همیشه از راه‌های غیر قابل مشاهده مقادیری غذای زنده به بدن‌های آنان می‌رسد و به این دلیل است که سال‌ها زنده می‌مانند و متأسفانه عمر تیره‌بخت خود را در آستانه‌ی مطب‌ها و داروخانه‌ها مدتی می‌گذرانند تا دیر یا زود در این راه جان بسپارند.

خود من یک پدر بدبخت، دست دو تا بچه‌ی مانند فرشته‌ی خود را گرفته شانزده سال تمام در ایران، فرانسه، سوئیس و آلمان در آستانه‌ی مطب‌ها و بیمارستان‌ها و داروخانه‌ها سرگردان بوده هم بچه‌ها و هم دارایی خود را از دست داده‌ام، فقط به جهت اینکه آقای پزشک از اولین روزهای زندگیِ بچه‌ها دستور داده بود که به آنها سبزی‌جات و میوه‌جاتِ زنده و طبیعی نخورانم.

آیا این پزشک در مرگ نورچشمی‌های من هیچ گناهی نداشت؟ آیا آن دکترهای خارجی که می‌خواستند بدن بچه‌هایم را که از گرسنگی حقیقی روز به روز ضعیف‌تر و ناتوان‌تر می‌شدند، با غذاهای «مقوی» و داروهای «مؤثر» معالجه نمایند، هیچ گناهی ندارند؟ آیا این پزشکانی که اکنون هم کودکان ضعیف و ناتوان را از خوردن میوه‌جات محروم می‌سازند، اگر بعد از خواندن این جملات باز هم به این اعمال نادرست خود ادامه بدهند هیچ گناهی نخواهند داشت؟

ضمن این شانزده سال گشت و گذار من سعی نموده‌ام معما را به تنهایی حل کنم. چون به پنج زبان خارجی آشنایی داشتم شروع به مطالعه‌ی کتاب‌های علمی نمودم. در این کتاب‌ها و دائرةالمعارف‌ها هیچ

جا به ارزش غذای طبیعی و یا ضرر پخت و پز و علل اساسی بیماری‌ها اشاره‌ی قابل توجهی نشده بود. همه جا فقط از علائم بیماری‌ها، از راه تشخیص دادن آنها و از پنهان کردن این علائم ظاهری به وسیله‌ی مواد شیمیایی و خوراکی‌های «مقوی» سخن می‌رفت.

در دوازدهمین سال جستجو روزی یک کتاب آلمانی به دستم افتاد که اولین دفعه به ارزش غذای طبیعی و راجع به ضررهای مواد پخته آشنایی پیدا کردم. اسم این کتاب «**بیماری‌های تغذیه‌ای**» و مؤلف آن **بیرخر بنر**[1] سوئیسی می‌باشد. بعد از خواندن این کتاب چشم‌های من یک مرتبه باز شد و فهمیدم که علت اصلی ناراحتی بچه‌هایم گرسنگی حقیقی و سوء نتیجه‌ی مصرفِ خوراکی‌های مرده و داروهای سمی بوده است.

برای شخص روشن‌بین فهمیدن معنی این جریان کار خیلی ساده‌ای می‌باشد. بچه‌ی یک مرده‌خوار معمولاً با بدن ضعیف به دنیا می‌آید. شیر مادری که از خوراکی‌های مرده حاصل می‌گردد، غیرطبیعی، سنگین، چربی‌دار و مضر است. معده‌ی بچه نمی‌خواهد این خوراک مضر را قبول نماید و چون در این بچه سلول‌های زائد یعنی بدن دروغی هنوز به خوبی پرورش نیافته است تا این خوراک‌های غیرطبیعی را با میل فراوان مصرف نماید، معده‌ی بچه این خوراک‌ها را رد می‌کند. سپس سوء هاضمه، بی‌میلی، اسهال، بی‌خوابی، عرق کردن، عصبانیت و غیره، پی‌درپی نزد بچه ظاهر می‌گردد. در این بی‌نظمی اگر بچه چند دانه انگور بخورد و پوست انگور در مدفوع او مشاهده گردد اینجاست که پزشک «تیزبین»، بزرگ‌ترین «کشف علمی» خود را آشکار می‌سازد، علت این همه ناراحتی‌ها را پیدا می‌کند و مصرف انگور و همچنین سایر خوردنی‌های زنده را منع می‌نماید.

معلوم است که عاقبت این کار به کجا می‌انجامد. حال کودک روز به روز بدتر می‌گردد و صدها نوع ناراحتی‌های تازه مانند گریپ، آنژین، آلرژی، سردرد، دل‌درد، زکام، سرفه، تبِ مزمن، یرقان و غیره یکی پس از دیگری ظاهر می‌گردد. خلاصه از گرسنگی حقیقی و از کمبود سلول‌های اصلی، همه‌ی عضوهای بدن به طور ناقص کار می‌کنند و میکروب‌های معمولی بدن از ناتوانی سلول‌های زائد سوء استفاده نموده و به فعالیت‌های خرابکارانه دست می‌زنند.

بچه‌های من همیشه در این وضعیت بودند و ما پدر و مادر بیچاره در این خیال بودیم که در این دنیای «پیشرفته» با وجود این «دانشمندان معروف»، با وجود این «بیمارستان‌های مجهز» و در این داروخانه‌های وسیع حتماً دارویی (سمی) وجود دارد که قادر است این همه ناراحتی‌ها را خاتمه دهد و فقط لازم می‌باشد اسم این داروی معجزه‌آسا را شناخت و به دست آورد.

[1] - Bircher Benner

این بود که ما از این در به آن در، از این دکتر به آن دکتر، از این شهر به آن شهر و از این پایتخت بـه آن پایتخت رو نهادیم تا این دارو را پیدا کنیم.

در عرض این شانزده سال صدها نوع آزمایش انجام گرفت، صدها پزشک عـوض شـد، صـدها نـوع دارو آزمایش گردید و مانند یک قانون، همیشه «غذای مقوی» یعنی کبابِ راسته، سـوپ جوجـه، جگـر، تخم‌مرغ، شیر، کره و ... تجویز می‌گردید.

اول پسرم را به پاریس بـردم و بـه بیمارسـتان معـروف آمریکائیـان سـپردم. اصـلاً ایـن «دانشـمندان سرشناس» برای بچه‌های من چه کارهایی می‌توانستند انجام بدهند؟ اصلاً کار ایشان چه بود؟ صدها نوع آزمایش‌های طاقت‌فرسا برای بالا بردن حساب بیمارستان، غذای مرده، گندیده و زهرآلود و از همه بـدتر صدها نوع داروهای سمی، یعنی عین موادی که برای کشتن و از بین بردن یک انسان لازم مـی‌باشـد. در آن موقع کرتیزون، اوریومیسین، ترومیسین و سایر سُموم مخوف را تازه اختراع کرده بودند. این است که پزشکان با این مواد کشنده افتادند به جان پسرم تا هر چه زودتر او را از پای در بیاورند. در این جنـب و جوش از غذاهای طبیعی و زنده نه خبری و نه صحبتی بود. اکنون هم همین وضع وحشتناک و هولنـاک در همه‌ی بیمارستان‌های دنیا حکم‌فرماست.

هیچ وقت نمی‌توانم فراموش کنم آن دو خاطره‌ای که همیشه در ذهن من باقی مانده است. در پاریس روبه‌روی پنجره‌ی هتل ما دکان میوه‌فروشی بود که گلابی و هلوی خیلی درشـت و عـالی داشـت. پسـر ضعیف و بیچاره من هر چه خواهش کرد که چند تا هلو و گلابی برایش بخرم نخریدم ولـی در عـوض کمپوت‌های جعبه‌ای همیشه صندوق صندوق وارد خانه ما می‌شد. دفعه‌ی دیگر برای گذرانـدن تابسـتان در ونک باغی اجاره کرده بودیم. بچه‌ها از درخت بزرگی کـه بـالای سـر مـا بـود گـردوی سـبز پـایین می‌ریختند. من برای هر یک از این گردوها یک تومان پول می‌دادم و از دست بچه‌ها می‌گـرفتم تـا آنهـا این گردوهای «مضر» را نخورند و حال اینکه این یگانه ماده‌ی نجات دهنده‌ی آنها بود. بیچاره پسر مـن زیر همین درخت از گرسنگی واقعی کم‌کم تحلیل رفت و مانند یک شمع تـدریجاً سـوخت و خـاموش گردید.

حالا مردم از من می‌پرسند که چگونه این بچه بدون هیچ غذای طبیعی توانسـته اسـت ده سـال عمـر نماید. البته آدمی هر چه سعی کند که هیچ غذای طبیعی نخورد نمی‌شود. بچه‌های من هم گاه به‌گاه یـک سیب یا یک پرتقال یا کمی طالبی و هندوانه و غیره می‌خوردنـد و ضـمناً در بعضـی مـوارد در نتیجـه‌ی خوب طبخ نشدن غذا، عده‌ای از سـلول‌هـای غـذایی کشـته نمـی‌شـدند و ارزش غـذایی خـود را نگـه می‌داشتند، ولی این مقدارِ کمِ غذای طبیعی قادر نبود سلامتی ایشان را تأمین نماید و فقط رنج و مشـقت آنها را طولانی‌تر نمود.

موقعی که پسرم را از دست دادم، دخترم هشت ساله بود. همین علائمی که پسرم داشت در او هم گاه به‌گاه و به مراتب سبک‌تر دیده می‌شد. از ترس اینکه مبادا او هم به حال برادرش دچار شود، تصمیم گرفتم هر چه زودتر او را به خارج برده و جلوی مرض را بگیرم. من از کجا می‌دانستم که با دست خویش دختر بیچاره‌ام را می‌برم و به دست میرغضب می‌سپارم.

ما او را به هامبورک بردیم و به یک بیمارستان معروف سپردیم. آنها همه گونه آزمایش‌هایی که در اختیارشان بود انجام دادند، حتی استخوان‌هایش را سوراخ نموده و مغز آن را برای آزمایش درآوردند ولی هیچ گونه به اصطلاح عاملی پیدا ننمودند. بعد از اینکه از همه طرف نااُمید شدند، بچه را به یک بیمارستانِ مخصوصِ کودکان تحویل دادند. این بیمارستان آنشارهوهه[1] نام داشت و پزشک آن به نام ولف‌گانگ‌تیلینگ یک انسان وحشی و بی‌رحم بود. او کلیه‌ی آزمایش‌هایی را که قبلاً بارها انجام گرفته بود از نو شروع کرد، ولی موفق نشد میکروبی، عاملی و یا سببی برای تب مزمن کودک کشف نماید. اصلاً آنها چه عاملی می‌خواستند پیدا کنند وقتی این عامل همین میکروب‌هایی بودند که در بدن همه کس و همه وقت موجودند، ولی در بدن ضعیف یاغی می‌شوند و شروع به خراب‌کاری می‌کنند. اگر یک عامل دیگر هم پیدا می‌کردند مگر غیر از این بود که باید همین آنتی‌بیوتیک‌ها را می‌دادند که هر روز بچه‌ی من مصرف می‌نمود که نه تنها نتیجه‌ی مثبتی نمی‌داد، بلکه آشکارا ضرر هم می‌کرد.

هنگامی که دخترم را به هامبورک بردم او مثل هزاران بچه‌ی دیگر یک بچه‌ی ضعیف معمولی بود که گاه به‌گاه تب مزمن هم داشت در حدود ۳۷ اِلی ۳۷/۵ درجه که اگر کسی زیاد دقت نمی‌کرد متوجه نمی‌شد. ولی این پزشک بی‌رحم در عرض یکی دو ماه با رویه‌ی وحشیانه‌ی خود بچه‌ام را به آستانه‌ی مرگ رسانید. هر دفعه که از بچه خون می‌گرفت یا یک آزمایش خسته کننده می‌کرد تب دخترم بالاتر می‌رفت، هر چه تب بالاتر می‌رفت او مقدار آنتی‌بیوتیک‌ها را افزایش می‌داد، هر چه آنتی‌بیوتیک‌ها را زیادتر می‌کرد به همان اندازه هم تب بالاتر می‌رفت که بالاخره به ٤١ درجه رسید و دیگر هفته‌ها از ۳۹ درجه پائین‌تر نمی‌آمد. اکنون رفته رفته برای مردم آشکار می‌گردد که میکروب‌ها دقیقه به دقیقه تولید نسل می‌کنند و در مقابل آنتی‌بیوتیک‌ها مقاومت پیدا می‌کنند و به آنها اعتناء نمی‌کنند ولی از طرف دیگر سلول‌های بدن مسموم می‌شوند و مقاومت آنها در مقابل میکروب‌ها روز به روز ضعیف‌تر می‌گردد.

من آشکارا می‌بینم که این آزمایش‌ها و داروها به ضرر دخترم تمام می‌شود، ولی چکار بکنم اگر او را به یک بیمارستان دیگر ببرم آنجا هم همین کارها را از نو شروع می‌کنند. من دوازده سال است که این تجربه را دارم. اگر به تهران برگردانم، پس برای چه او را آورده‌ام؟

[1] - Ansharhohe

این آدم بی‌رحم هم هیچ ملاحظه ندارد. او بدون اعتناء به خواهش‌های یک پدر، کودک مرا چون یک حیوان آزمایشگاهی فرض کرده و برای بالا بردن صورت حساب و کامل کردن تجربیات شخصی خود ده‌ها خرگوش و موش جمع می‌کند. تمام خون دخترم را بیرون می‌کشد و به آنها تزریق می‌کند، گویی با پرورش دادن میکروب‌ها می‌خواهد نوع عامل را بشناسد. این «علم» است چه می‌شود گفت! «علمی» که همه از پیشرفت آن تعریف می‌کنند ...

بالاخره در نتیجه این مسمومیت‌ها و خرابکاری‌ها کلیه‌های دخترم خراب شد و نفریت مزمن ظاهر گردید . برای من کاملاً آشکار بود که اگر دختر من در ایران می‌ماند و مرض او مثل سابق تدریجاً پیش می‌رفت شاید بعد از ده پانزده سال هم به این حالت نمی‌رسید که این آدمی‌زاد بی‌رحم در عرض دو ماه رسانید.

آن وضعی که برای این «دانشمندان» اروپایی یک معما بود امروز برای من مانند روز روشن و خیلی ساده می‌باشد. از کمبود غذای طبیعی، عضوهای بچه خوب کار نمی‌کردند. از ناتوانی سلول‌های بدن، میکروب‌های درونی همیشه در فعالیت مضر بودند و سُمومی که همه روزه توسط خوراک‌های مرده و داروهای سمی به بدن او وارد می‌شدند، همیشه مسمومیت‌های مزمن به وجود می‌آوردند. در حال حاضر باز هم همه روزه ده‌ها هزار کودک از این راه تلف می‌شوند و هیچ کس فکرش را هم نمی‌کند که مسئولین واقعی این مرگ‌های زودرس و بی‌موقع را در خود علم پزشکی جستجو نماید.

وضع دخترم به جایی رسید که آقای تیلینگ به من گفت: «اگر بچه را به این حالت بگذاریم یک هفته بیشتر زنده نخواهد ماند، آخرین چاره این است که یا به مریض کورتیزون[1] بدهیم و یا بدنش را سوراخ کنیم[2]، یک تکه گوشت بیرون بیاوریم و آن را آزمایش نمائیم.» من با این کار شدیداً مخالفت کردم. در این موقع بود که کتاب بیرخر بنر به زبان آلمانی به دستم رسید که بعد از یک نظر کوتاه برای من در تاریکی چراغی روشن شد. با وجود اینکه من فقط چهار پنج ماه زبان آلمانی را بدون معلم خوانده بودم فوری فهمیدم که دلیل مرض بچه‌هایم تغذیه‌ی غیرطبیعی و مصرف داروها بوده است.

من مطلب را با همین پزشک در میان نهادم و او را مجبور نمودم که حقیقت را قبول کند. فوراً مصرف داروها و غذای مرده را قطع نمود و غذای زنده‌ی طبیعی را به میان کشید. از همان روز اول یک معجزه‌ی غیرمنتظره‌ای پدیدار گشت. تب مریض از ۴۱-۴۰ درجه به ۳۷/۵ درجه پائین آمد، چشمان دخترم باز شد، او که قادر به حرکت نبود در رختخواب نشست و روز سوم زنده‌خواری حالش به کلی بهبود یافت.

---

[1] – یک داروی خیلی خطرناک که روی پسرم نیز امتحان کرده بودند.

[2] - Biopsic

من که این وضع را دیدم به خود گفتم (مادر بچه هم با من بود) در منزل بهتر می‌توانیم بچه را تغذیه نماییم. این بود که روز چهارم زنده‌خواری او را به اتاقی که در یک منزل اجاره کرده بودیم آوردیم. مقدار ادراری که در بیمارستان روزی از ۲۰۰ میلی‌لیتر تجاوز نمی‌کرد در منزل به ۲ لیتر یعنی به ده برابر رسید. چند روز بعد وقتی آقای تیلینگ برای ملاقات دخترم در اتاق ما را کوبید، دختر من دوید و در را باز کرد و دکتر را در شگفت انداخت.

این دکتر بی‌انصاف از ترس این که مبادا از اعمال پست و غیر انسانی او شکایت بکنیم با بهانه‌های پوچ و بی‌منطق حاضر نشد پرونده‌های دخترم را به ما تسلیم نماید. به منظور اینکه با رویه‌ی بیرخر بنر از نزدیک آشنا شوم بچه را به زوریخ بردم و بیست و پنج روز در آسایشگاه نامبرده نگه داشتم. متأسفانه خود بیرخر بنر فوت کرده بود و آسایشگاه را فرزندانش اداره می‌کردند. از زنده‌خواریِ صد درصد کامل خبری نبود. آزمایشگاه داشتند، آشپزخانه داشتند، درست است که غذای زنده زیاد مصرف می‌کردند و گوشت در میان نبود ولی مصرف خوراک‌های مرده، لبنیات و ویتامین‌های مصنوعی معمول بود. به عبارت دیگر آنجا فقط به یک محل گیاه‌خواری در آمده بود.

این‌ها بود که مرا به اشتباه انداخت. آن موقع مطالعات شخصی من درباره‌ی زنده‌خواری تازه شروع می‌شد. من هم مثل بیرخر بنر و سایرین خیال می‌کردم که زنده‌خواری را باید موقتاً فقط برای معالجه به کار برد. عقیده داشتم که اگر بچه را به حال خود بگذارم، کمی میوه زیادتر بدهم، کمی گوشت کمتر بخورانم و گاه به‌گاه چند قرص ویتامین هم به او بدهم، همه چیز به حالت عادی در خواهد آمد. هنوز نمی‌دانستم که ویتامین مصنوعی هم مثل سایر داروها یک سم کشنده است. چون بچه من بعد از برگشت به تهران کاملاً سالم به نظر می‌آمد، بازی می‌کرد، شنا می‌نمود و به مدرسه می‌رفت، دیگر عقلم نمی‌رسید که برای همه‌ی بیماری‌ها مخصوصاً برای بیماری‌های کلیه‌ها فقط به زنده‌خواری صددرصد می‌توان اطمینان نمود. بعد از یکی دو سال نفریت مزمن تدریجاً رو به وخامت گذاشت و سال چهارم پس از بازگشت از اروپا دخترم را از دست دادم. اکنون تسلی من این است که فکر می‌کنم شاید خداوند این‌طور خواسته که دو کودک عزیز من قربانی بشوند تا میلیون‌ها کودک دیگر از مرگ نجات پیدا کنند. آن کودکانی که امروز در نقاط مختلف دنیا با زنده‌خواری کامل بزرگ می‌شوند را بچه‌های خودم به حساب می‌آورم.

اکنون موقع آن فرا رسیده که چشم همه‌ی مردم را باز کنیم و به آنها بفهمانیم که تجویز و تأکید خوراک‌های مرده و مواد شیمیایی به مردم و مخصوصاً منع نمودن غذاهای طبیعی به آنها وحشتناک‌ترین گناه است. این زیست‌نشناسان بیچاره خبر ندارند که با این رویه متضاد از همه بیشتر به خود و به فرزندان عزیز خویش صدمه می‌رسانند.

زیست‌نشناسان مرده‌خوار سیاه را سفید و سفید را سیاه می‌بینند.

کوته‌بینی زیست‌نشناسان مرده‌خوار طوری نیست که فقط نتوانند چیزی را خوب ببینند یا تشخیص بدهند، بلکه خیلی بدتر از این می‌باشد. آنها بیشتر موارد خوب را بد و بد را خوب تشخیص می‌دهند، سفید را سیاه و سیاه را سفید می‌بینند، مضر را مفید و مفید را مضر حساب می‌کنند. من در اینجا چند نمونه از آنها را ذکر می‌کنم:

مثلاً طبیعت حتماً لازم دانسته که در همه‌ی غذاهای طبیعی مقداری سلولز قرار داده است. ما می‌دانیم که سلولز هضم نمی‌شود و از روده‌ها دفع می‌گردد. اگر غذا سلولز نداشته باشد و تماماً هضم بشود روده‌ها خالی مانده و به هم می‌چسبند، ولی اگر در غذا به مقدار کافی سلولز باشد روده‌ها به حرکت در می‌آیند و در تمام مدتی که سلولز از روده‌ها عبور می‌کند غذا تدریجاً از آن جدا شده و از جدار روده‌ها وارد خون می‌گردد.

حالا ببینیم وضعیت تغذیه‌ی مرده‌خوارها از چه قرار می‌باشد. نان سفید و برنج سفید ابداً سلولز ندارند، سلولز آنها در سبوس گندم و برنج مانده است. شکر هیچ سلولز ندارد، سلولز آن در چغندر مانده است. همچنین کلیه‌ی خوردنی‌های حیوانی از سلولز محرومند، چون سلولز آنها در پوست، مو، استخوان، روده و اعصاب حیوان مانده است. به این جهت مرده‌خوارهایی که بیشتر از این نوع مواد مصرف می‌کنند دو سه روز و حتی هفته‌ای یک مرتبه نمی‌توانند روده‌های خود را خالی نمایند، بنابراین علت یبوست فقط و فقط کافی نبودن سلولز در غذا می‌باشد.

خوانندگان گرامی حتماً تصدیق خواهند کرد که تشخیص این امر بی‌اندازه ساده و آسان می‌باشد، ولی خیال نمی‌کنم که تا به حال کسی این حرف را از دهان یک پزشک شنیده باشد. آن مقدار کمی تفاله که از برنج، نان و گوشت باقی می‌ماند، مثل سنگ سفت می‌شود و در یک گوشه‌ی روده گیر می‌کند. اگر شخصی از یک غذای «مقوی» (مقوی برای خرابکاری) زیاد بخورد قسمتی از این مواد در روده‌ها می‌ماند، فاسدتر می‌گردد، روده‌ها را می‌خراشد و خون و بلغم بیرون می‌کشد. در این موقع اگر شخص کمی غذای طبیعی صرف نماید این غذا کلیه‌ی آشغال‌هایی را که در روده‌ها سرگردانند جمع نموده، با خود بیرون می‌برد و روده‌ها را پاک می‌کند تا شخص را از ناراحتی نجات بدهد، ولی مردم کوته‌بین به خیال اینکه غذای طبیعی برای آنان مضر بوده اسم این حالت را اسهال و بیماری می‌گذارند و مصرف غذای زنده را منع می‌کنند و دستور می‌دهند فوراً برنج بخورد، یعنی همین ماده‌ای که روده‌های او را به این حالت انداخته است. اگر به این همه گفته‌ها اضافه کنیم که دیواره‌های روده‌ها بیشتر از یاخته‌هایی

تشکیل شده‌اند که از برنج به وجود آمده و مانند سیمانِ مرده لابه‌لا پائین می‌ریزند، جریان امر برای همه آشکارتر می‌گردد.

این آقایان کوته‌بین روز و شب به مردم توصیه می‌کنند غذایی که سلولز دارد نخورند، گویی این نوع غذا دیر هضم می‌شود و روده‌ها را اذیت می‌کند و از این قبیل حرف‌های پوچ و خطرناک. آنها خبر ندارند که غذای سلولزدار روده‌ها را بکار می‌گمارد، به آنها قوت می‌دهد و به هضم غذا کمک می‌کند ولی غذایی که از سلولز محروم است بالعکس روده‌ها را تنبل، مریض و ناتوان می‌سازد.

دفعه‌ی دیگر آنها توصیه می‌کنند غذای مرده خورده شود گویی غذای مرده زودتر از غذای زنده هضم می‌شود. آنها باز هم نمی‌دانند که کلیه‌ی مواد حیاتی را که بدن انسان احتیاج دارد خود آتش هضم می‌نماید، از بین می‌برد و فقط خاکستر غذا را باقی می‌گذارد. این بوی خوش‌آیندی که در موقع پخت و پز از آشپزخانه بلند می‌شود، همان مواد حیاتی است که به روی مردمان بی‌عقل خندیده و ناپدید می‌گردد. مرده‌خوارهای کوته‌بین خیال می‌کنند که یک کیلو سیب‌زمینی مرده و یک کیلو سیب‌زمینی زنده به یک اندازه ارزش غذایی دارند و چون سیب‌زمینی مرده زودتر هضم می‌شود باید آن را بر سیب‌زمینی زنده ترجیح داد. آنها خبر ندارند که سیب‌زمینی زنده یک غذای تمام عیار و کامل است ولی سیب‌زمینی مرده فقط تفاله‌ی غذاست و به جای یک بشقاب سیب‌زمینی مرده کافی است فقط یک دانه سیب‌زمینی زنده و همچنین به عوض یک نان سنگک کافی است فقط یک قاشق گندم زنده مصرف نمود.

همه‌ی مرده‌خوارها با سردرد آشنایی دارند، ولی به ندرت کسی دلیل آن را می‌داند. سردرد علامت مسمومیت خون می‌باشد. آن سُمومی که با خوراک‌های مرده وارد بدن می‌شوند و موقتاً در جریان خون به گردش در می‌آیند تا محل ثابتی برای خود پیدا کنند باعث سردرد می‌شوند. پزشکان کوتاه‌بین به جای اینکه این سُموم را از بدن خارج نمایند و یا از وارد شدن آنها به بدن جلوگیری کنند با آسپرین یا کریسیدین و یا یک سم دیگر اعصاب را می‌کشند تا ما این درد را احساس نکنیم، یعنی روی سُموم موجود، یک سم تازه اضافه می‌کنند و از این راه کثیف میلیاردها دلار پول به دست می‌آورند.

حالا بدتر از این، افرادی هستند که نسبتاً سالمند، بدن آنها در مقابل سُموم به مبارزه می‌پردازد، اجازه نمی‌دهد که آنها از طریق خون وارد ارگان‌ها بشوند و آشیانه‌ای، منزلی برای خود درست کنند. این است که این افراد به سردرد شدید مزمن (میگرن) دچار می‌شوند. پزشک ظاهربین به جای اینکه مصرف گوشت، ماهی و از این قبیل غذاهای زهرآلود را قدغن نماید و جلوی این سُموم را بگیرد (که برای مریض هم چندان خوش‌آیند نیست) به یک عمل کاملاً ابلهانه دست می‌زند. او جاری شدن سُموم به بدن را افزایش می‌دهد تا خونِ بدن را مغلوب سازد. او مصرف مقدار زیادی کباب، مرغ، جوجه و ماهی

را به مریض تجویز و تأکید می‌نماید تا مقدار سُموم در خون به حداکثر برسد و بدن را مجبور سازد تا منازلی برای سُموم تهیه نماید. در نتیجه خون از سُموم خالی می‌گردد، سردرد «معالجه می‌شود» و در عوض سُموم از خون به طرف ارگان‌ها (عضوها) سرازیر می‌گردند، در آنجا محکم می‌نشینند، به حالت جامد در می‌آیند و نقرس، فشار خون و سنگ‌های مختلف در بدن به وجود می‌آورند. اینجا وجدان پزشک راحت است، او سردرد را «معالجه نموده»، حق خود را گرفته است و مریض بی‌چاره و از همه جا بی‌خبر از همه بیشتر راضی است، چون یک پزشک «باتجربه» او را توسط «لذیذترین غذاهای دنیا» معالجه نموده است. نود و نه درصد پزشکان از حقیقت اطلاعی ندارند، آنها خیال می‌کنند که به مریض کمک کرده‌اند و مرض او را معالجه نموده‌اند.

بارها از مردم می‌شنویم که می‌گویند فلان غذا را خوردم بدنم جوش زده یا به خارش درآمده و یا تب کرده‌ام و مریض شده‌ام و از این قبیل حرف‌ها. این پدیده‌ها را آلرژی نام نهاده‌اند. اینها کار سُمومی است که در بدن مرده‌خوارها در حرکتند. در بعضی موارد سُمومی که در بدن خیلی زیاد می‌شوند بدن سعی می‌کند یک قسمت از آنها را توسط مویرگ‌ها به طرف پوست راه بدهد تا از آنجا دفع نماید.

موقعی که یک مرده‌خوار خرما یا توت‌فرنگی یا عسل و غیره می‌خورد و بدنش جوش می‌زند نه خود او و نه پزشک و نه زیست‌شناس از حقیقت امر خبر دارد. همه تصور می‌کنند که توت یا عسل یا خرما برای شخص زیان‌آور بوده است و او دیگر نباید این نوع غذاها را بخورد. هیچ کس عمیقاً فکر نمی‌کند که خرما یا توت یا عسل غذای طبیعی و خیلی ارزنده می‌باشند، هیچ سمیتی ندارند و نمی‌توانند کسی را مسموم نمایند.

حقیقت امر این است که مصرف این غذاهای طبیعی سبب می‌شود سُمومی که هنوز به صورت جامد در نیامده، در حالت سریشمی هستند و قابل حل شدن می‌باشند حل بشوند و از راه پوست بیرون بروند، یعنی بدن شخص از سم پاک و خالی گردد. اگر شخص عقل داشته باشد از این گونه غذاها آنقدر زیاد می‌خورد تا اثری از سُموم در بدن او باقی نماند. من در اوایل زنده‌خواری هر موقعی که عسل، خرما و کشمش زیاد می‌خوردم پوست وسط انگشتان دست و پایم خشک می‌شد و به اندازه‌ای به خارش در می‌آمد که ترک بر می‌داشت و حتی خون از آن جاری می‌شد. مخصوصاً از این غذاها به قدری زیاد خوردم تا این علامت‌ها را از بین ببرم.

در موارد دیگر مصرف مواد حیوانی مانند تخم‌مرغ، ماهی، شیر و غیره همین علائم را در بدن ایجاد می‌کنند. این دفعه جریان کاملاً بالعکس می‌باشد. مواد حیوانی سُموم زیادی به بدن وارد می‌کند که یک قسمت از آنها که در بدن جای ثابت پیدا نمی‌کند و کلیه‌ها هم امکانات کافی برای دفع نمودن آن ندارند به طرف پوست جاری می‌شود و همین علائم را به وجود می‌آورد.

مرده‌خوارهای کوته‌بین این دو نوع مسمویت را نمی‌توانند تمیز بدهند و از همدیگر جدا سازند. آنها هر دو حالت را علامت مرض می‌دانند و حال اینکه یکی از آنها علامت مرض است یعنی سم از بیرون وارد بدن می‌شود و دیگری علامت معالجه است یعنی سم از بدن خارج می‌گردد.

بیماری دیگری هم هست مربوط به کلیه‌ها که نامش را نفروز لیپوئیدیک[1] نهاده‌اند. به علت کمبود سلول‌های اصلی و در نتیجه فشار پی‌درپی که خوراک‌های حیوانی وارد بدن می‌شوند، دستگاه‌های کلیه خراب می‌گردند و نمی‌توانند وظایف خود را به درستی انجام دهند. در نتیجه موادی که از دستگاه‌های کلیه‌ها نباید عبور کنند مانند آلبومین یا چربی عبور می‌کنند و به طرف ادرار جاری می‌شوند و بالعکس موادی که باید از دستگاه‌های کلیه‌ها عبور بکنند و با ادرار دفع بشوند مانند نمک، آب، اوره و غیره نمی‌توانند عبور نمایند، در خون باقی می‌مانند و بدن را مسموم می‌سازند.

بیشتر سبب این بیماری مصرف گوشت فراوان می‌باشد که بدن از عهده‌ی آن نمی‌تواند برآید. در نتیجه مقدار مواد آلبومینی، چربی، کلسترول و غیره در خون از حد معمولی به قدری بالاتر می‌رود که روی کلیه‌ها فشار آورده آنها را خراب می‌کند و در ادرار ظاهر می‌گردد.

با وجود این در سال ۱۹۱۲ در آمریکا یک دانشمند دیوانه به نام ابشتین[2] پدیدار گشت که تصور می‌کرد با تجویز مقدار زیاد گوشت (یعنی خود سبب مرض) و عصاره تیروئید (سم خطرناک) می‌توان مرض نفروز لیپوئیدیک را معالجه نمود. خوب توجه بفرمایید، خود پروتئین حیوانی کلیه‌ها را خراب کرده و به صورت آلبومین به طرف ادرار روانه گشته و اکنون این «دانشمند بزرگ» به جای اینکه مصرف گوشت را قطع کند و کلیه‌ها را راحت بگذارد، مقدار آن را به منتها درجه افزایش می‌دهد، گویا برای جبران پروتئینی که از راه ادرار کم می‌شود.

شخص نام‌برده با این کشف متضاد و خطرناکِ خود چنان شهرت پیدا کرد که این بیماری به نام او به مرض ابشتین معروف شد. با اینکه از آن روز تا به حال حتی یک مریض هم از این راه معالجه نشده است با وجود این مرده‌خوارهای کوته‌بین این رویه‌ی وحشتناک را تا به امروز کورکورانه ادامه می‌دهند. یک دفعه که یک کشف غلط در کتاب‌های «علمی» ثبت می‌شود دیگر کسی جرأت نمی‌کند روی آن را قلم بکشد، اگر یک روز مردم کوتاه‌بین به عقل آمدند و مایل شدند این کار را انجام بدهند آنها باید کلیه‌ی کتاب‌های طبی را بسوزانند و از نو بنویسند، زیرا نود و نه درصد از مطالب آنها فرضی، غلط و متضاد است.

[1] - Nephros Lipoidique
[2] - Abshtein

وقتی به یاد می‌آورم که چطور توسط گوشت و تخم‌مرغ لعنتی بچه‌هایم را بـا دسـت خـودم کشـته‌ام جگرم پاره پاره می‌شود. پرفسورهای سرشناس پاریس بیماری پسرم را مرض نفروز لیپوئیدیک تشخیص دادند و برای افتخار یادبود «ابشتین بزرگ» مقدار زیادی گوشت و عصاره‌ی تیروئید تجویز نمودند. اگـر من یک پدر دقیق و دلسوز نبودم و دستورات این آقایان را دقیقاً مراعات نمی‌کردم اکنون بچـه‌هـای مـن زنده بودند، ولی متأسفانه من چنان کباب‌های «لذیذ» برای آنها تهیه می‌کردم که رفقا برای شـوخی منـزل ما را «کبابی درجه‌ی یک» نام گذاشته بودند. من پدر بیچاره آنقدر به این دانشمندان اروپایی ایمان داشتم که هیچ وقت از خود نپرسیدم که وقتی خوراک بچه‌های من از روزهای اول زنـدگیِ آنهـا فقـط کبـاب، تخم‌مرغ، جوجه و شیر بوده و هیچ موقعی از این نوع مواد کم و کسر نداشته‌اند چطور شـده کـه اکنـون باز هم به این نوع مواد از همه چیز بیشتر احتیاج دارند (من نمی‌خواهم مواد مـرده و غیرطبیعـی را غـذا بنامم، چون آنها در حقیقت غذا نیستند).

پدران و مادران عزیز خوب توجه بفرمایید، بـا عـادت دادن کودکـان خـود بـه خـوراکی‌هـای مـرده بزرگ‌ترین گناه را مرتکب می‌شوید. وقتی بچه‌ی شما «سرما می‌خورد» گناهکار واقعی فقط شـمایید، بـه هر مرضی که مبتلا می‌شود همیشه گناهکار شـمایید، در هـر سـنی کـه در نتیجـه‌ی مـرض بمیـرد (کـه مرده‌خوارها همیشه به این طریق می‌میرند) باز هم گناهکار شمایید؛ زیرا شما بودید که با دست خـود او را به انواع مواد مرده، غیرحیاتی و سمی که سبب کلیه‌ی بیماری‌ها می‌باشند، معتاد نموده‌اید.

درست نیست آنکه مردم خیال می‌کنند شیر یک غذای کامل می‌باشد و برای نوزادها ضروری اسـت. حتی شیر مادر هم برای بچه‌ی خود یک غذای ناقص می‌باشـد، چـون بـه تنهـایی بـا شـیر مـادر، بچـه نمی‌تواند زندگی خود را ادامه بدهد. مثلاً شیر گاو نه فقط برای بچه‌ی انسـان (حتـی در حالـت نپختـه) بلکه برای بچه‌ی خود گاو نیز غذای کامل نیست، زیرا بچه‌ی گاو نمی‌توانـد بـه تنهـایی بـا شـیر مزبـور زندگی کند این‌طور که با یک نوع علف زندگی می‌کند. وقتی شیر گاو ارزش یک علـف سـاده را نـدارد چطور می‌تواند برای انسان غذای کامل باشد. برای همه کس کاملاً آشکار است آن بچـه‌هـایی کـه زیـاد شیر می‌خورند همیشه ضعیف، ناتوان و رنگ‌پریده هستند که بیشـتر وقـت خـود را در رختخـواب و در مطب‌های پزشکان می‌گذرانند.

طبیعت شیر مادری را برای کمک موقتی در نظر گرفته زیرا در زمستان‌های گذشته همیشه غذای تر و تازه و آبدار در دسترس مردم قرار نمی‌گرفت. اکنون که در تمام مدت سـال آب هـویج، آب سـیب، آب پرتقال و مانند آنها در همه جا موجود است به راحتی می‌توان از روز اولِ تولد نـوزاد او را بـا ایـن نـوع غذاهای کامل و بی‌نقص و زنده تغذیه نمود.

کوته‌بینی زیست‌شناسان مرده‌خوار بیشتر از همه در هنگام آزمایش‌ها برای کشف علل سرطان ظاهر می‌شود. این آقایان سعی و کوشش می‌کنند که علل سرطان را در یک ماده‌ی شیمیایی پیدا نمایند و تصور می‌کنند که با داروهای شیمیایی می‌توان سرطان را معالجه نمود. در واقع سرطان محصول خوراک‌های مرده می‌باشد. این حقیقت برای خود این زیست‌شناسان هم آشکار گردیده است. آنها هزاران موش‌های وحشی را که از سرطان هیچ خبری ندارند جمع‌آوری می‌کنند، با غذای مصنوعی و مرده آنها را تغذیه نموده و به سرطان مبتلا می‌نمایند. وقتی این موش‌ها را به غذای طبیعی برمی‌گردانند همه‌ی آنها معالجه می‌شوند. با وجود این، این آقایان مایل نیستند «نتیجه» مثبت مطالعه خود را به مردم اعلام نمایند از ترس اینکه مبادا با این امر خود و دیگران را از «لذت» غذاهای مرده محروم بسازند و علاوه بر این آنها نمی‌خواهند از پول‌های هنگفتی که دولت‌ها برای مطالعات در اختیار آنها گذاشته‌اند، دست بکشند.

این به اصطلاح دانشمندان معروف بعد از شناختن علت اصلی سرطان این‌طور اظهار نظر می‌نمایند، موش‌هایی که با غذای طبیعی تغذیه می‌شوند به سرطان مبتلا نمی‌شوند؛ این درست، ولی ما نمی‌توانیم این حقیقت را روی مردم عملی سازیم و به آنها توصیه نماییم غذای پخته نخورند تا ده بیست سال دیگر مبتلا به سرطان نشوند. این آقایان اطلاع ندارند که سرطان مانند همه‌ی بیماری‌های دیگر با خوردن اولین لقمه‌ی مرده بناگذاری می‌شود، ولی فقط بعد از ده بیست سال آنها قادر می‌شوند نتیجه‌ی کار زشت خود را ببینند و آن هم در موقعی که کار از کار گذشته است. آیا واقعاً این آقایان عقل سالم دارند که بعد از کشفی که میلیون‌ها افراد بشر را از مرگ وحشتناک نجات خواهد داد این اظهارات را می‌کنند؟ مغز اینها بیمار است و باعث این بیماری همین خوردنی‌های مرده است که آنها خدای خود نموده و می‌پرستند. آنها جرأت نمی‌کنند به مردم بگویند بروید از اجساد پوسیده و گندیده‌ی سلول‌های حیوانی و گیاهی دوری کنید و با غذای زنده و طبیعی که خدا برای شما تعیین نموده است تغذیه نمایید تا به سرطان و به بیماری‌های دیگر مبتلا نشوید. چرا آنها در بیمارستان‌ها روی بیماران این کار را عملی نمی‌سازند؟ دیگر عقل من نمی‌رسد که جواب این سؤال را بدهم، فقط لازم می‌دانم بگویم که سلول سرطان با مواد مرده تغذیه می‌شود و وقتی غذای آن را قطع می‌کنیم او گرسنه مانده می‌میرد و از بین می‌رود، خیلی ساده و بی‌زحمت و بدون خرج. اگر در حال حاضر کسی می‌خواهد سرطان را عمل نماید او بعد از عمل باید به بیمار توصیه نماید علت اصلی سرطان را از میان بردارد تا یک غده‌ی تازه ظاهر نگردد و یا قسمت‌هایی از غده که در بدن باقی مانده‌اند تقویت نگردند و از بین بروند. اما معالجه با برق یک حقه‌بازی بیش نیست که تا به حال برای هیچ کس فایده نداشته ولی مردم بی‌وجدان امروز هم این تجارت قلابی را ادامه می‌دهند.

هرگز زنده‌خواری را با گیاه‌خواری اشتباه نکنید.

بعضی اشخاص نمی‌توانند بین زنده‌خواری و گیاه‌خواری فرقی بگذارند و حال اینکه گیاه‌خواری به عوض اینکه به مردم یک راه صحیح نشان بدهد آنها را بیشتر در اشتباه می‌اندازد. فقط اجتناب از خوردن گوشت برای بهداشت کار بسیار ناچیزی است. نان سفید، برنج صاف شده، شکر، شیرینی‌جات و غیره هر یک به تنهایی ضررش کمتر از ضرر گوشت نیست. اگر یک گیاه‌خوار درصدد برآید که فقط با نان سفید یا پلو یا شکر و یا مانند آنها تغذیه نماید چند ماه بیشتر زنده نمی‌ماند. گیاه‌خواری با پخت و پز هیچ ارزشی ندارد.

بزرگ‌ترین گیاه‌خواران آمریکا، انگلستان، هندوستان و اسرائیل بعد از خواندن کتاب من به اشتباهات خود پی برده، در صفحه‌های مجلاتشان اقرار نموده و روش زنده‌خواری را راه صحیح اعلان کرده‌اند. آنها اکنون کتاب‌های مرا به فروش می‌رسانند و برای زنده‌خواری تبلیغ می‌کنند. با وجود این تازه یک نفر مرده‌خوار پیدا شده که می‌خواهد در ایران اولین سازمان گیاه‌خواری (یعنی همان مرده‌خواری فقط بدون گوشت) را پایه‌گذاری نماید. اصولاً مقصود گیاه‌خواران تندرستی انسان و دفاع از قوانین طبیعت نیست، بلکه آنها فقط کشتن یک موجود زنده را غیر انسانی و گناه حساب می‌کنند.

بعضی‌ها می‌گویند که زنده‌خواری تازگی ندارد. آنها نیز سخت در اشتباهند. بعضی از آنان غذاهای زنده را در ضمن وسایل پزشکی دیگر برای معالجه «بعضی بیماری‌ها» به کار می‌برند. بین این روش و زنده‌خواری کامل که بنده توصیه می‌کنم از زمین تا آسمان تفاوت است. آنها مواد زنده‌ی نباتی را یگانه خوراک حقیقی بشر اعلان نمی‌کنند. آنها مصرف مواد مرده و داروهای سمی را صریحاً محکوم نمی‌نمایند. آنها برنامه‌های غذایی درست می‌کنند و از ویتامین‌ها صحبت می‌نمایند و برای هر یک از مرض‌ها دستورات مخصوصی صادر می‌نمایند تا از این راه از مردم ساده‌لوح پول‌های هنگفتی به دست بیاورند. این یک شارلاتانی بیش نیست که خوردن آب تُرب یا آب سیب‌زمینی را لیوان لیوان به مردم تجویز می‌کنند در صورتی‌که ما از همین سیب‌زمینی و تُرب سالادهای خیلی خوشمزه تهیه می‌کنیم و به مصرف می‌رسانیم.

من در این باره باید توضیح بیشتری به مردم بدهم تا آنها هیچ وقت فراموش نکنند. این واجب‌ترین و اساسی‌ترین نکته‌ی مطلب است و پایه‌ی فلسفه‌ی تغذیه می‌باشد. اگر در این کتاب کوچک این مطلب چندین بار تکرار شود مانعی ندارد، چون همه‌ی گفته‌های من فقط به منظور اثبات این نکته اساسی می‌باشد.

آن همه زیست‌نشناسان، دانشمندان، پزشکان، طبیعی‌دانان، گیاه‌خواران و غیره که تا به حـال آمـده‌انـد فقط تلاش کرده‌اند که برای معالجه‌ی بیماری‌ها وسایلی مانند دارو، واکسن، ورزش، آب و برق درمـانی، عمل جراحی، برنامه‌های غذایی و از این قبیل به مردم نشان بدهند. آنها با این عمل خود، خـواه نـاخواه قبول می‌کنند که مرض همیشه بوده، هست و خواهد بود و برای معالجه‌ی آنها این وسایل فوق‌الـذکر را هم باید به کار برد و رفته رفته آنها را تکمیل نمود تا برای هر یک از امراض یک دارو یا یک واکسن یـا یک غذای بخصوص و یا یک عمل جراحی کشف گردد.

من خود را نه زیست‌شناس و نه پزشک معرفی می‌کنم و نه یک وسیله برای معالجه‌ی امـراض نشـان می‌دهم. من نگاه کرده‌ام به آسمان، به ستارگان، به درختان، به گل‌ها، بـه فعالیـت موجـودات کوچـک و بزرگ و از طبیعت یک حقیقت خیلی ساده‌ای را یاد گرفتـه‌ام. مـن فلسـفه‌ی تغذیـه را آموختـه‌ام و ایـن فلسفه می‌گوید که خدای بزرگ برای تغذیه‌ی انسان فقط مواد زنده‌ی نباتی را تعیین نموده است و برای انسان مرض در نظر نگرفته است. تمام امراض یک پدیده‌ی مصنوعی است که خود انسان برای خود بـه وجود آورده است. خلاصه من بر خلاف سایرین عوض اینکه وسایل مختلفی بـرای معالجـه‌ی امـراض گوناگون پیدا کنم علت خود مرض را کشف کرده‌ام و این علت برای تمام بیماری‌ها یکسان می‌باشد کـه عبارت است از داخل کردن مواد مرده به بدن.

هر ماده‌ای غیر از مواد زنده‌ی نباتی یک ماده‌ی غیرطبیعی، مرده و سمی است کـه خـود سـبب بـروز کلیه‌ی بیماری‌ها می‌شود. بنابراین من برای نجات دادن مردم از هر نوع مرض توصیه می‌نمایم از هر نوع مواد مرده، غیرطبیعی و شیمیایی اجتناب نمایند. به عبارت دیگر مصرف آن موادی را که باعث به وجـود آمدن امراض می‌شود منع می‌نمایم، یعنی خود علل بیماری‌ها را از بین می‌برم.

کسانی که از فواید مواد زنده صحبت می‌کنند و برای مردم برنامه‌های مخصوصی تهیه می‌نمایند، کـار اساسی انجام نمی‌دهند. مردم نباید از مفید بودن مواد زنده صحبت نمایند. مواد زنده غذای طبیعی انسـان می‌باشد و برای او مانند بنزین صاف کرده برای هواپیما ضروری است. آنها فقط باید از علل بیمـاری‌هـا صحبت کنند، یعنی از مضر بودن خوراکی‌های مرده و مواد شیمیایی گفتگو نمایند.

آن اشخاصی که مواد زنده را چون یک وسیله‌ی درمانی برای بیماران بـه کـار مـی‌برنـد، خودشـان را سالم تصور می‌کنند، مواد مرده می‌خورند و از بیماری‌های مختلف تلف می‌شوند و زن و بچه‌های خـود را هم در همین راه قرار می‌دهند. اولین خانواده‌ی زنـده‌خـوار حقیقـی در تمـام جهـان خـانواده‌ی بنـده می‌باشد و اولین شخص کاملاً زنده‌خوار که در عمر خود هیچ خوراک مرده نخورده است دختـر پـانزده ساله‌ی من می‌باشد.

فقط بعد از انتشار کتاب من، مردم روشن‌فکر تصمیم گرفته‌اند بچه‌های خود را با زنده‌خـواری کامـل پرورش دهند. بعضی از این بچه‌ها در حال حاضر شش هفت ساله شده‌اند و این انقلاب بزرگ در ایرانِ ما و با دست یک فرد ایرانی پایه‌گذاری شده است که این هم یک افتخار بـزرگ بـرای ایـران و ایرانیـان می‌باشد.

بعضی از این اشخاص که تا به حال مواد زنده را یک وسیله معالجه قرار می‌داده‌اند، بعـد از خوانـدن کتاب انگلیسی من سعی می‌کنند که خودشان را زنده‌خوار معرفی نماینـد. یکـی از آنهـا بـه نـام مـارتین ری‌نک[1] در شارلاتانی خود آن قدر پیش می‌رود که چند صفحه از شعارها و عبارت‌های برجسـته‌ی مـرا عیناً اقتباس می‌کند و بدون اشاره به کتاب من به نام خود در مـی‌آورد و در یـک مجلـه‌ی بهداشـتی[2] در لوس‌آنجلس به چاپ می‌رساند. در آخر مقاله از مردم تقاضای پنج دلار مـی‌نمایـد تـا جزئیـات بیشـتری برای برنامه‌ی غذایی برای آنها بفرستد. در کتاب دوم انگلیسی خود جزئیـات ایـن دزدی ادبـی را فـاش نموده‌ام تا در آتیه جلوی این قبیل ناجوانمردی را گرفته باشم. این نوع زنده‌خوارهای قلابی عوض اینکه به مردم خدمتی بکنند آنها را در اشتباه می‌اندازند. دروغ‌گویی این آدم از آنجا معلوم شد کـه پارسـال در هفتاد و دو سالگی فوت نمود، چون غیر ممکن است که یک زنده‌خوار حقیقی در این سن بمیرد.

از همه عجیب‌تر این است که یکی از بزرگ‌ترین انتشارات ایران (کیهان) بـدون مطالعـه‌ی دقیـق، در صفحات زن روز (۲۷ شهریور ۱۳۵۰) مقاله‌ی مفصلی زیر عنوان «مرگ بر پخت و پـز» چـاپ نمـوده و نهضت خام‌خواری را یک نهضت آمریکایی قلمداد نموده است، گویا این نهضت دو سال و نیم پیش در سانفرانسیسکو بنیان‌گذاری شده است و حال اینکه این نهضت یک نهضت کـاملاً ایرانـی اسـت. بعـد از مطالعات هجده ساله و قربانی دادن دو فرزندم در سال ۱۳۳۳ یعنی درست هجده سال پیش ایده‌ی مزبور در مغز من تولید شده است.

اولین خانواده‌ی صد درصد خام‌خوار در تمام گیتی خانواده بنده اسـت کـه روشـن نمـودن آتـش در آشپزخانه‌ی خود را به کلی منع نموده و از هجده سال پیش به این طرف بـدون بیمـاری، بـدون دکتـر و دارو کاملاً سالم زندگی می‌کنند. اولین انسان کاملِ تمام عیار در دنیا دختر پانزده ساله‌ی من است کـه در عمر خود لب به خوراک مرده و یا مواد شیمیایی نزده است. در تمام مدت فعالیت پانزده ساله‌ی من هیچ کس در دنیا ادعا نکرده است که دختر من اولین خام‌خوار قرن بیستم نیست.

اولین کتاب ٥٦٦ صفحه‌ای من به اسم خام‌خواری در سال ۱۳۳۸ به زبان ارمنـی منتشـر شـده اسـت. خود عبارت خام‌خواری[3] و اکنون هم کلمه‌ی زنده‌خواری را بـرای اولـین دفعـه مـن روی کاغـذ آوردم.

---

[1] - Martin Reinecke
[2] - Let’s Live
[3] - Raw-Eating

اولین جزوه‌ی خام‌خواری به زبان فارسی در سال ۱۳٤۱ منتشر گردیده و دو هزار نسخه‌ی آن را در همه‌ی روزنامه‌ها، مجلات و مؤسسات پخش نموده‌ام. تقریباً همه‌ی روزنامه‌ها و مجلات تهران مانند اطلاعات، روشنفکر، خواندنی‌ها، مهر، مهر ایران و غیره مقاله‌ها و عکس‌های مرا چاپ کرده‌اند. خود روزنامه‌ی کیهان شعارهای برجسته‌ی مرا در آن زمان چاپ نموده بود.

اولین کتاب انگلیسی من در سال ۱۳٤۲ و چاپ دوم آن در سال ۱۳٤٤ منتشر شد. بعد از اینکه تلاش‌های من در ایران شکست خورد من صدها هزار تومان از دارایی خود خرج نموده، بیست هزار کتاب به زبان‌های ارمنی، فارسی و انگلیسی و صدها هزار بولتن به همه‌ی ممالک دنیا به رایگان پخش نموده و تقریباً سی هزار نسخه کتاب نیز به فروش رسانده‌ام تا این نهضت عظیمی را که همه‌ی مردم دنیا را از بیماری، فقر، گرسنگی، نادانی، جنگ و جنایات نجات خواهد داد به گوش همه‌ی جهانیان برسانم، در آن‌جاها یک انقلاب برپا کنم، صدای این انقلاب را به ایران برگردانم تا هموطنان خود را متقاعد سازم. اکنون تلاش‌های من به ثمر رسیده است. این صدا توسط یک خبرنگار ایرانی به ایران برگشته، اما متأسفانه اشتباهاً خام‌خواری را یک نهضت آمریکایی معرفی کرده است. حتماً نویسنده‌ی این مقاله به کتاب‌ها و فعالیت‌های من آشنایی نداشته و یا به فراموشی سپرده است. من از سردبیران کیهان تقاضا دارم بعد از مطالعات دقیق این اشتباه را در یکی از شماره‌های بعدی زن روز اصلاح نمایند.

برای اثبات این حقیقت هزاران مدرک قانع کننده دارم که حاضرم هر لحظه در اختیار مطبوعات بگذارم. نامه‌هایی دارم از پادشاهان، نخست‌وزیران، سازمان‌های بهداشتی، سازمان‌های گیاه‌خواران، مدیران آسایشگاه‌ها، مدیران جراید، دانشمندان، پزشکان، متخصصین علم تغذیه‌ای، بیماران و بی‌شماری از شخصیت‌های ممالک مختلف و هیچ کس قادر نیست تاریخ این نامه‌ها و کتاب‌ها را عوض نماید. قبل از انتشار کتاب من هیچ کس پخت و پز را علل اصلی بیماری‌ها اعلام نکرده و از خانه‌ی خود به کلی حذف ننموده است. هیچ کس علم پزشکی و داروسازی را صریحاً محکوم ننموده است. هیچ کس غذای خام گیاهی را یگانه خوراک انسان معرفی ننموده است.

این رستوران که زن روز تعریف آن را می‌کند و همچنین سایر رستوران‌ها، آسایشگاه‌ها، خانه‌های بهداشت[۱]، مراکز میوه فروشان[۲] و غیره در نتیجه‌ی خواندن کتاب من فعالیت خام‌خواری را شروع نموده‌اند. همه‌ی آنها با من در تماس‌اند. مشتریانی که به این رستوران‌ها هجوم می‌برند همگی پیروان مکتب من هستند.

[1] - Health Resorts
[2] - Health food Centers

متأسفانه این رستوران که زن روز شرح آن را می‌دهد، درس خود را خوب یاد نگرفته است؛ چون «حبوبات نیم‌پخته و انواع پنیر، نان، ماست و شیر» جزو برنامه‌ی خام‌خواری نیستند و با عنوان مقاله‌ی «مرگ بر پخت و پز» کاملاً مغایرت دارند. نان چه سفید و چه سیاه، چه نفت‌پز و چه هیزم‌پز ماده‌ای است مرده که با احتیاجات بدنِ انسان هیچ مناسبتی ندارد. مواد حیوانی چه خام و چه پخته سم تولید می‌کنند و آدمی را مسموم می‌سازند. اصل خام‌خوار آن کسی است که تا آخر عمر خود لب به مواد مرده، شیمیایی و حیوانی نزند، حساب‌های ویتامین و پروتئین را به کلی فراموش نماید و فقط یک چیز را بداند. غذای زنده‌ی گیاهی یعنی سلامتی و طول عمر، مواد مرده یعنی مرض و مرگ.

بدن انسان مواد غیرطبیعی را می‌شناسد و رد می‌کند.

وقتی مواد طبیعی وارد معده می‌شود هرقدر هم زیاد باشد معده آن را قبول می‌کند و بلافاصله به روده‌ها تحویل می‌دهد. بدن هرچه را از آن لازم دارد نگه می‌دارد و بقیه را در عرض چند ساعت دفع می‌نماید. در نتیجه معده‌ی یک زنده‌خوار همیشه خالی و سبک می‌باشد. ولی وقتی مواد مرده را به معده تحویل می‌دهیم معده آن را به آسانی قبول نمی‌کند، ساعت‌ها و حتی روزها نزد خود نگه می‌دارد تا به مردم بفهماند که بدن به این نوع خوردنی‌ها احتیاج ندارد.

مردم «متمدن» معنی این امر را نمی‌فهمند و برای رهایی از ناراحتی معده مقداری روغن بادام و یا کرچک می‌خورند. چون روغن‌های نام‌برده از مواد طبیعی می‌باشند معده آنها را می‌پذیرد ولی چون در حال حاضر برای هضم آنها وسیله‌ای موجود نیست آنها را به روده‌ها تحویل می‌دهد تا از بدن دفع بکند. روغن‌های طبیعی فوق‌الذکر در سر راه خود مانده‌های گندیده‌ی غذای مرده را از معده‌ها و روده‌ها جمع نموده و با خود بیرون می‌برند. میوه‌جات و سبزی‌جات هم هر روز همین کار را نزد مرده‌خوارها انجام می‌دهند، ولی مرده‌خوارهای گمراه معنی آن را نمی‌فهمند و خیال می‌کنند که میوه برای آنها ضرر داشته است. اگر به جای روغن بادام روغن دیگری مانند روغن کرمانشاهی یا کره و یا روغن‌های نباتیِ صاف شده به معده تحویل بدهید خواهید دید که معده چه عکس‌العملی در مقابل آنها از خود نشان می‌دهد.

در این اواخر یک پزشک آمریکایی برای من یک گزارش فرستاده که در سوئیس[1] نوشته شده و توسط «سازمان تحقیقاتی لی»[2] به انگلیسی ترجمه کرده است. نتیجه‌ی سیصد آزمایش ثابت می‌کند که هیچ نوع مواد غذایی روی فرمول خون انسان تغییری نمی‌گذارد ولی همین که یک لقمه‌ی پخته وارد بدن انسان می‌شود بلافاصله تعداد گلبول‌های سفید خون افزایش می‌یابد. عجیب این است که حتی پنجاه میلی‌گرم یعنی یک مثقال خوراک پخته همین اثر را می‌گذارد و همین که اولین لقمه به معده وارد می‌شود این اثر در خون ظاهر می‌گردد. حتی آبِ جوشیده هم روی فرمول خون همین عکس‌العمل را ایجاد می‌نماید. مطابق این گزارش هر یک از خوردنی‌ها حالت طبیعی خود را در درجه‌های مختلف از دست می‌دهد. ولی همه‌ی آنها هنوز به صد درجه یعنی به حالت جوش نرسیده به حالت غیرطبیعی در می‌آیند. عقل و منطق به ما حکم می‌کند که حرارتی برتر از حرارت خورشید برای غذای طبیعی قابل تحمل نیست.

[1] -The influence of food cooking on the blood formula of man by Paul Kouchakoff, M.D, of The Institute of Clinical Chemistry, Lausanne, Switzerland.

[2] -Translation by Lee Foundation for Nutritional Reasearch, Milwaukee I, wisconsin, U.S.A.

خوراک‌هایی که در کارخانه‌جات تهیه می‌شوند مانند شکر، شکلات، شیرینی‌جات، نوشابه‌های مختلف و از این قبیل، غیر از افزایش دادن گلبول‌های سفید تغیرات دیگری هم در خون ایجاد می‌کنند. این مدارک که با دست خود زیست‌شناسان تهیه شده است گفته‌های بنده را به خوبی ثابت می‌کند که غذای مرده فقط یک ماده‌ی غیرطبیعی و سمی می‌باشد زیرا گلبول‌های سفید خون فقط در مقابل سُموم و مواد بیگانه به مبارزه بر می‌خیزند. آیا زیست‌نشناسان کوته‌بین از این مدارک کاملاً روشن توانسته‌اند نتیجه‌ی مثبتی بگیرند یا خیر؟ البته که خیر. وقتی با غذای مرده غذای زنده هم وارد بدن می‌شود این غذای طبیعی اثر مضر خوراک مرده را خنثی می‌سازد و نمی‌گذارد که در خون تغییراتی ظاهر گردد. از این رو این آقایان خیال می‌کنند که با خوردن غذای زنده می‌توان ضرر خوراک‌های مرده را به کلی از بین برد و بنابراین مصرف کردن آن مانعی ندارد.

چون معمولاً در موقع غذا خوردن نزد همه‌ی مرده‌خوارها این نوع تغییرات خون مشاهده می‌شود، مردم این وضع را عادی (فیزیولوژیک) تلقی می‌کردند و «گلبول‌های سفید هاضمه‌ای»[1] نام می‌بردند. ولی اکنون معلوم می‌شود که این یک حالت مرضی می‌باشد. به عبارت دیگر با اولین لقمه‌ی مواد مرده، مردم خون خود را مسموم می‌سازند و حالت مرضی ایجاد می‌کنند. ولی اگر آنها صدها نوع سبزی یا میوه‌ی زنده بخورند و هر قدر هم زیاد بخورند هیچ تغییری در فرمول خون مشاهده نمی‌گردد.

اصولاً تمام حالت‌ها و فعالیت‌ها و فرمول‌های اعضای مرده‌خوارها که تا امروز عادی و طبیعی تلقی می‌شد غلط از آب در می‌آید، زیرا در جهان حتی یک نفر مرده‌خوار سالم وجود ندارد و تمام تحقیقات فیزیولوژیک بر روی همین مرده‌خوارها انجام می‌گرفته است. مثلاً چون تقریباً نزد همه‌ی مرده‌خوارهای بزرگ‌سال فشار خون به پانزده یا شانزده می‌رسد این حالت را معمولی تلقی می‌کردند و حال اینکه فشار خون طبیعی باید بین ده تا دوازده باشد. من فشار خودم را از بیست پایین آورده و به دوازده رسانده‌ام.

چون قلب همه‌ی مرده‌خوارها زیر فشار دائمی مواد مرده قرار گرفته و مریض می‌باشند و ضربان قلب آنها حداقل از هفتاد و پنج پایین نمی‌آید، برای آنها هفتاد و پنج ضربان در دقیقه طبیعی به شمار می‌آید، حال آنکه قلب یک زنده‌خوار پنجاه و هشت تا شصت می‌زند و بعضی مواقع در شرایط راحتیِ جهاز هاضمه تا پنجاه و پنج هم می‌رسد.

[1] -Digestive Leukocytosis

آیا طبیعت حق دارد یا زیست‌شناسان؟

ما یا باید تابع قوانین طبیعت باشیم و مانند سایر موجودات زنده تغذیه نماییم و یا اینکه مرده‌خواری را روش تغذیه‌ای صحیح بدانیم و برای همه‌ی حیوانات نیز آشپزخانه بسازیم. مشکل کار اینجاست که چطور می‌توان در زیر دریاها و اقیانوس‌ها این آشپزخانه‌ها را بنا کرد؟

بعضی‌ها خیال می‌کنند که تکامل قوه‌ی فکری بشر حاصل از مرده‌خواری می‌باشد و حال اینکه مرده‌خواری خراب‌کاری‌های خود را بیشتر از همه بر روی مغز و اعصاب آدمیان نهاده است و بیماری‌های روانی روز به روز زیادتر می‌شود.

تفاوت آدمیزاد از موجودات دیگر فقط در ساختمان دو دست و یک زبان می‌باشد که توسط آنها انسان توانسته است حرف بزند و بنویسد و کشفیات خود را به نسل آینده انتقال دهد. اگر ما به طور آزمایش بچه‌ی بزرگترین دانشمند را دور از مردم در جنگلی پرورش دهیم و در سن پنجاه سالگی او را وارد اجتماع نماییم می‌بینیم که او از همه‌ی حیوان‌ها هم حیوان‌تر و احمق‌تر است. این تکامل فکری که در حال حاضر از آن بهره‌مند می‌شویم در طول مدت هزاران سال توسط میلیون‌ها افراد بشر تدریجاً به دست آمده و جمع گردیده و به ما رسیده است، وگرنه یک شخص نادان با یک میمون هیچ تفاوتی ندارد.

هیچ دانشمندی قادر نیست بدون خواندن و یاد گرفتن به تنهایی یک ماشین پیچیده بسازد، بلکه او روی ماشینی که در مدت صدها سال و توسط صدها افراد بشر تکامل یافته است چند عدد پیچ عوض یا اضافه می‌کند و به مقام دانشمندی می‌رسد و به نوبه‌ی خود این اختراع را به نسل آینده انتقال می‌دهد.

بعضی اشخاص خیال می‌کنند که غذای مرده خوردن، عرق، شراب، تریاک، هروئین، سیگار و غیره مصرف کردن و سرطان، سکته‌ی قلبی، سل، دیفتری، جذام و غیره ایجاد نمودن و بیمارستان‌ها و داروخانه‌ها تأسیس کردن، اینها همه علامت برتری انسان بر حیوان و نشانه‌ی تمدن می‌باشد! و حال اینکه اینها در حقیقت بربریت انسان را ثابت می‌نمایند.

بعضی‌ها فکر می‌کنند که برای رشد کودکان غذای مرده و پروتئین حیوانی لازم می‌باشد. اگر غذای پخته قادر بود برای هر نسل حتی یک میلی‌متر رشد افزایش بدهد، اکنون قد مردم به چند متر می‌رسید. این کار بیشتر به طرز فعالیت طولانی بدن مربوط می‌باشد. همان‌طور که زرافه برای به دست آوردن خوراکِ خود دائماً کوشش کرده است دهان خود را به بالاترین نقطه‌ی درختان برساند این است که

گردن او به این درازی در آمده است اما بالعکس، خوک چون غذای خود را همیشه در خاک جستجو کرده ، بنابراین گردن او کوتاه مانده است.

در این موضوع گفته‌های بسیاری داریم ولی صفحه‌های محدود این کتاب اجازه این را نمی‌دهد و فقط کافی است بدانیم که اگر این وضع ادامه پیدا کند چند نسل بشتر طول نمی‌کشد که مردم تمام پاکوتاه، دست‌کوتاه، بی‌دندان، شکم‌گنده، گردن با غبغب و تمام مریض و ناتوان به دنیا می‌آیند.

اکنون بدبختی مردم به مرحله‌ای رسیده است که دیگر تحمل آن امکان‌پذیر نمی‌باشد. ما باید سخنانِ حق خود را بدون بیم و باک به گوش مردم برسانیم و یک راه چاره به آنها نشان دهیم.

آقایان زیست‌نشناس یک راه غلط پیش گرفته‌اند و در این راه به قدری جلو رفته‌اند که دیگر به آسانی نمی‌خواهند برگردند. آنها علم غلط و خطرناک خود را قانونی اعلان کرده‌اند و به زور به مردم تحمیل می‌نمایند.

آنها نمی‌خواهند یک حرف خیلی ساده ولی معجزه‌آسا را به مردم بگویند که بروید به جای نان سفید، گندم زنده بخورید و اصلاً هیچ نوع مواد مرده، غیرطبیعی، مصنوعی، سمی و شیمیایی وارد بدن خود نکنید. آنها این حرف را نمی‌زنند چون با این یک حرف ساده کلیه‌ی بیماری‌ها از جهان ریشه‌کن شده و نود و نه درصد غلط بودن علم ایشان آشکار می‌گردد و میلیاردها جلد کتاب‌های افسانه‌ای، فرضی، مضر و گمراه کننده‌ی ایشان بدون خواننده می‌مانند و برنامه‌ی دانشکده‌ها به کلی به هم می‌خورد. خلاصه، شهرت و عظمت آقایان خاتمه می‌پذیرد.

به جای این حرف ساده آنها مبارزه‌ی خود را بر علیه خدا و طبیعت ادامه می‌دهند. آنها گندم طبیعی و زنده را تبدیل به نان سفید می‌کنند و برای جبرانِ هزاران نوع مواد طبیعی که در گندم محو کرده‌اند چهارده پانزده نوع مواد شیمیایی به آن اضافه می‌کنند. آنها برای جلوگیری از فاسد شدن گوشت آن را مسموم می‌کنند و با مواد شیمیایی بوی گند آن را می‌گیرند و ماه‌ها نگه می‌دارند تا این مواد وحشتناک را به جای غذای سالم به مردم بخورانند. آنها به وسیله‌ی تشعشع، سیب‌زمینی و پیاز را می‌کشند تا آنها قادر به جوانه‌زدن نباشند. آنها با حساب‌های متضاد آزمایشگاهی خود آنقدر گیج شده‌اند که از آشغال‌های ماهی‌ها آرد ماهی تهیه کرده و آن را به اسم پروتئین فوق‌العاده معروف ساخته‌اند و چند نوع مواد شیمیایی هم با آن مخلوط نموده‌اند تا بو و طعم نفرت‌انگیز آن را از مردم پنهان نمایند. عجیب این است که «دانشمندان سرشناس» این عمل پست خود را با حرارت زیاد تعریف می‌نمایند.

حالا تصمیم دارند از نفت برای ما غذا درست نمایند! خیلی از پزشکان و متخصصین تصدیق می‌کنند که در نتیجه‌ی مسموم کردن آب آشامیدنی بعضی از مردم دچار مرض روحی و دماغی می‌شوند.

اگر ما بخواهیم دربارەی این قبیل اعمال نادرست و خرابکارانه به تفصیل صحبت کنیم لازم می‌بود حداقل ده تا بیست جلد کتاب قطور انتشار داد. خلاصەی کلام این است که این دانشمندان نادان عوض اینکه به مردم خدمتی بکنند باعث می‌شوند که روز به روز امراض بیشتر توسعه پیدا نمایند و بیماری‌های نوظهور ظاهر گردد، در نتیجه، آنها بیمارستان‌های بیشتری تأسیس می‌کنند، تعداد دکترها، داروخانه‌ها، ویتامین‌ها و واکسن‌ها را افزایش می‌دهند.

ولی برای انسان عاقل این سؤال پیش می‌آید که آنها تا کجا خیال دارند پیش بروند؟ فرض کنیم که همەی خانه‌های مردم تبدیل به بیمارستان‌ها و همەی مغازه‌ها تبدیل به داروخانه‌ها بشوند و همەی مردم جهان هم به مقام دکتری برسند؛ حالا می‌پرسیم نتیجه چه می‌شود؟ در صورتی‌که خود همین «دانشمندان» از همه بیشتر دارو مصرف می‌کنند و از همه بشتر خوراک‌های «لذیذ و مقوی» می‌خورند و از همه زودتر این دنیا را ترک می‌کنند.

علم پزشکی در یک تجارت انحصاری وحشت‌انگیزی در آمده است. در این دنیا هیچ کس از ظلم این تجارت طبی در امان نیست. این آقایان آب «تصفیه شده» (یعنی مسموم شده) را به مردم تحمیل می‌کنند، کلیەی محصولات طبیعی را با کود شیمیایی به حالت تقلبی و مضر در می‌آورند، همچنین با مرغ و تخم‌مرغ‌های غیرطبیعی دنیا را پر می‌کنند، صدها نوع مواد شیمیایی و سمی با شیرخشک و یا خوردنی‌های دیگر مخلوط می‌کنند و در جعبه‌های زیبا و ظاهرفریب می‌ریزند، روی جعبه‌ها با اصطلاحات «علمی» تبلیغات عوام‌فریبانه‌ای چاپ می‌کنند و به دست مادران بی‌تجربه می‌دهند تا کودکان خود را با این مواد مصنوعی مسموم نمایند. آنها در این کار غیر انسانی خود آنقدر جلو می‌روند تا یک سم کشنده مانند آسپرین را که تا به حال هزاران انسان بی‌گناه و بی‌خبر با خوردن یک قرصِ آن جان خود را از دست داده‌اند بدون بیم و باک توسط رادیو و تلویزیون‌ها مانند یک خوردنی خوشمزه و مفید و نیروبخش به مردم معرفی می‌کنند.

بدون اینکه یک نظر بیندازند و ببینند که چطور یک فیل با خوردن علف ساده بهترین استخوان دنیا را می‌سازد و با وجود این همه سبزی‌جات و میوه‌جاتِ ارزنده این دانشمندان دروغی برای نمو دندان‌های کودکان کلسیم مصنوعی تهیه می‌کنند و به مادران بی‌خبر می‌فروشند. «بیرخر بنر» سوئیسی از خود سؤال می‌کند آیا این علم نادانی است یا نادانی علمی؟

آنها توسط بیمه‌های اجتماعی اجباراً از مردم مبالغ هنگفتی پول می‌گیرند تا در موقع لزوم چند قرص سمی به آنها تحویل بدهند. ده‌ها نوع واکسن به زور به پیر و جوان، غنی و فقیر تجویز می‌کنند و بدن‌های ضعیف آنها را باز هم ضعیف‌تر و ناتوان‌تر می‌سازند.

یک انسان روشن‌بین سرگیجه می‌گیرد وقتی فکر می‌کند که به جای این همه کارهای عجیب و غریب کافی است مردم روزانه فقط یک مشت گندم با چند عدد خرما و مقداری سبزی بخورند تا همه در سلامتی و آرامش عمر خود را ادامه بدهند، به خصوص که این قبیل خوردنی‌ها در مملکت پر برکت ما از فراوانی در میدان‌ها پایمال می‌شوند.

کسی که حقیقت را می‌شناسد و رحم دارد نمی‌تواند با خونسردی مشاهده کند که چگونه مردم بی‌خبر و ساده‌لوح در داروخانه‌ها صف می‌کشند و آخرین پس‌انداز خود را می‌دهند و مقداری سم می‌خرند تا ببرند و قلب، کبد و کلیه‌های خود را که از گرسنگی حقیقی کار نمی‌کنند به کار بیندازند.

در انگلستان فقط برای قرص‌های «ضد سرماخوردگی» دوازده هزار پروانه انحصاری صادر گردیده است، یعنی «دانشمندان» دوازده هزار مرتبه چاره‌ی سرماخوردگی را پیدا کرده‌اند و سرماخوردگی را روز به روز زیادتر نموده‌اند.

موجودات دیگر هر قدر از این «دانشمندان» دورتر زندگی می‌کنند به همان اندازه از بیماری‌ها در امان می‌باشند. موجودات دریایی که سه برابر موجودات روی زمین می‌باشند با هیچ نوع مرضی آشنایی ندارند ولی حیوانات اهلی که زیر دست بشر در هوای کثیف و با غذای ناقص و غلط و بعضی اوقات با مواد غیرطبیعی و مصنوعی تغذیه می‌نمایند، دچار امراض گوناگون می‌گردند. برای این زبان‌بسته‌ها هم دامپزشکی ایجاد نموده‌اند و میلیون‌ها واکسن و آمپول به آنها تزریق می‌نمایند. این بیچاره‌ها خیال می‌کنند که به وجود آوردن بیماری‌های مصنوعی و مداوا نمودن آنها به وسیله‌ی سُموم مختلف علامت علم، دانش و تمدن می‌باشد.

میانه‌روی نتیجه‌ی مثبت نمی‌دهد.

کسانی که زنده‌خوار نیستند ولی با دارو مخالفند و برای بهداشت راه طبیعی جستجو می‌نمایند، بعضی اوقات به یک نتجه‌ی نامساعد برخورد می‌کنند. کسانی که با رفتن به کوه و کوهنوردی سعی می‌کنند از گوشت‌های زائد خود مقداری بکاهند با همین کوهنوردی روی قلب و عضلات ضعیف خود آن قدر فشار می‌آورند که آنها را ضعیف‌تر و ناتوان‌تر می‌سازند. این اشخاص در راه خود وارد قهوه‌خانه‌ها می‌شوند تا با خوردن نان سفید، تخم‌مرغ، روغن مصنوعی، کله‌پاچه و قند و چای، گوشت‌های حل شده را از نو به جای خود برگردانند. با تصدیق کوهنوردان باتجربه بیشتر کوهنوردانِ مرده‌خوار سرانجام دچار گشادی قلب می‌شوند.

همین وضع را هم نزد ورزشکاران دیگر نیز مشاهده می‌کنیم. قهرمانان سرشناس به عوض اینکه در سن شصت یا هفتاد سالگی روز به روز قوه‌ی بدنی خود را افزایش بدهند در سنین بیست و پنج یا سی سالگی از قهرمانی می‌افتند و با بدن‌های ضعیف و قلب‌های مریض میدان ورزش را ترک می‌کنند.

هیچ مرده‌خواری در هر سنی که باشد، نباید خود را سالم فرض کند. مرگ دائماً او را تهدید می‌نماید و هر آن ممکن است او را ناگهان به زمین بیندازد و نابود نماید؛ مانند آن قهرمانی که خود را در اوج قدرت و سلامتی تصور می‌نمود و با مدال‌های طلاییِ روی سینه و سرطانِ وحشتناکِ درون سینه از مسابقه‌ی المپیک برگشت و دو ماه بعد در بیست و دو سالگی بدرود حیات گفت.

بعضی اشخاص بعد از شصت یا هفتاد سال مرده‌خواری با قلب ضعیف و با رگ‌های آلوده و جرم‌گرفته به امید به دست آوردن سلامتی متوسل به ورزش‌های سنگین مانند یوگا می‌شوند، روی سر می‌ایستند، معلق می‌زنند و خود را دچار سکته قلبی می‌کنند و تلف می‌شوند.

اصولاً ورزش برای مرده‌خواران منافعی در بر ندارد، مخصوصاً ورزش‌های سنگین. بهترین ورزش این است که به موازات فعالیت روزانه‌ی مردم انجام بگیرد. یک زنده‌خوار از نشستن لذت نمی‌برد، او همیشه می‌خواهد در حرکت باشد، قدم بزند، بدود، برقصد، بازی کند و کارهای مفید انجام بدهد. بهترین ورزش، ورزش تفریحی و کار تولیدی می‌باشد مانند گردش در هوای آزاد، رقص، تنیس، اسکی، شنا، اسب‌دوانی، باغبانی، نجاری، آهنگری و مانند آنها به شرط زنده‌خواری کامل.

انقلاب زنده‌خواری در میدان مسابقات ورزشی یک عصر جدید ایجاد خواهد کرد. قهرمانان روشن‌فکر می‌توانند گوشت‌های زائد و بی‌ارزش خود را با زنده‌خواری حل نموده و وزن بدنشان را کاهش بدهند و در عوض با افزایش دادن یاخته‌های سالم در تقویت عضلات خود بکوشند و به

قهرمانی نوین و بی‌سابقه‌ای نایل گردند و رکوردهای تازه‌ای بر جای بنهند. برای رسیدن بـه ایـن هـدف لازم می‌شود چندین ماه تحمل کرد تا عکس‌العمـل‌هـا خاتمـه پیـدا کنـد و تبـادل سـلول‌هـای زائـد بـا سلول‌های اصلی به یک درجه‌ی قابل توجه برسد.

از چه چیز باید اجتناب نمود؟

آن خشکباری را که با گوگرد یا تیزآب و یا با مواد شیمیاییِ دیگر به عمل آمده است به هیچ وجه نباید مصرف نمود، چون هیچ ارزش غذایی ندارد و فقط ماده‌ای است زهرآلود، به طوری‌که کرم هم به آن نزدیک نمی‌شود.

آن روغن زیتونی را باید مصرف نمود که با مواد شیمیایی، تصفیه نشده است و رنگ و بو و طعم طبیعی خود را دارا بوده و ارزش غذایی خود را از دست نداده باشد.

از اتاق‌های گرم، لباس‌های گرم و از هوای کثیف بپرهیزید. آب گرم تا درجه‌ی حرارت خورشید روی زمین برای نوشیدن ضرری ندارد.

زیتون‌شور، خیارشور و ترشی‌هایی که با نمک یا سرکه فراهم می‌گردند، غذاهای زنده و طبیعی محسوب نمی‌شوند. همچنین سرکه، شراب و از این قبیل خوردنی‌ها که از حالت اولیه و طبیعی خود برگشته‌اند ارزش غذایی ندارند. نمک و ادویه‌جات دیگر را در صورتی‌که با آتش و یا با مواد شیمیایی سر و کار نداشته باشند به اندازه‌ی خیلی کم می‌شود با سالادها مخلوط نمود.

عسلِ بدون موم نخرید، بیشتر آنها تقلبی می‌باشند. عسل را با موم و با چارچوب بخرید و همه را یک مرتبه آب نکنید، یا با موم مصرف نمایید و یا به اندازه‌ی مصرف یک هفته آب کنید.

برای گرفتن شیره‌ی عسل مقداری از عسل را با چنگال له کنید و با چند قاشق آب به هم بزنید و با آبکش صاف نمایید. همین عمل را با بقیه‌ی موم انجام بدهید تا در موم اثری از شیره نماند. به این طریق شیره‌ای خیلی غلیظ به دست می‌آید که می‌توان در یخچال گذاشت و تدریجاً مصرف نمود.

بدنتان را صابون نزنید، صابون معمولی مواد شیمیایی دارد که برای پوست بدن مضر می‌باشد. حتی‌الامکان زود به زود و اگر ممکن است هر روز استحمام نمائید. به بدن کیسه بکشید و سرتان را با زرده‌ی تخم‌مرغ یا با پودر سدر بشویید. در اروپا مردم فهمیده‌اند که صابون معمولی برای پوست بدن مضر است و صابون‌هایی تهیه می‌کنند که در آنها مواد شیمیایی به کار نرفته است. نمی‌دانم از این قبیل صابون‌ها و لوازم آرایش دیگر به ایران وارد شده یا نه؟

برای شستن میوه‌جات و سبزی‌جات پرمنگنات یا مواد ضدعفونی دیگر مصرف ننمایید. میوه‌جات و سبزی‌جات را در آب فراوان سه چهار مرتبه بشویید. خشکباری که قبل از خشک کردن تر بوده‌اند مانند کشمش، آلو، خرما، توت و انجیر را سه چهار بار بشویید تا از خاک کاملاً پاک بشوند. بعد از شستن

یکی دو روز پهن کنید تا خشک شوند. توت فرنگی و توت سفید را هم بشویید. برای شستن توت، سه ظرف بزرگ را پر از آب کنید، توت را در ظرف اول بریزید و بعد به ظرف دوم و به سوم انتقال دهید و سپس در یک آبکش بریزید و در یخچال بگذارید.

انسان زنده‌خوار غذاهای غیرطبیعی، پخته، گوشت‌دار و چربی‌دار نمی‌خورد که زیاد تشنه شود؛ کالری بی‌ارزش مصرف نمی‌کند که مجبور شود آن را با آب سرد خاموش نماید، عرق هم نمی‌کند که جای آن را با آب پر نماید. ضمناً غذاهای طبیعی آب کافی با خود دارند، طبیعت غذاهای طبیعی را طوری به بار آورده است که در تابستان پر آب و در زمستان کم آب باشند. هنگامی که یک زنده‌خوار تشنه می‌شود با خوردن یک خیار یا یک گوجه‌فرنگی یا یک فنجان آب‌میوه و یا آب خالص چشمه تشنگی خود را بر طرف می‌نماید. برای این منظور و جهت اضافه کردن آب به کمپوت یا عسل و غیره هر زنده‌خواری باید روزانه یک یا دو شیشه آب چشمه تهیه نماید. اصولاً یک زنده‌خوار نباید هیچگونه مواد شیمیایی و سمی به بدن خود راه بدهد حتی اگر مقدارش خیلی اندک باشد، این است که او نباید آب لوله‌کشی مصرف نماید. این آب کلر دارد و این کلر هر قدر هم که کم باشد چون قدرت کشتن میکروب‌ها را دارد، بنابراین قدرت آن را هم دارد که به سلول‌های بدن انسان نیز آسیب برساند. سلول‌های انسان نیز مانند میکروب‌ها حساس می‌باشند، آنها هم زود مسموم شده و از کار می‌افتند. در همه‌ی نقاط گیتی روی همین عمل نادرست انتقادات شدیدی شنیده می‌شود. ضد عفونی کردن آب لوله‌کشی برای مصرف‌های دیگر به غیر از آشامیدن چندان ایرادی ندارد ولی برای آب آشامیدنی باید مقامات مسئول فکر دیگری بکنند.

بعضی اشخاص مثل این که این مسمومیت را کم حساب می‌کنند، آنها این آب لوله‌کشی را بر می‌دارند، چند نوع مواد شیمیایی و سمی تازه به آن می‌افزایند، به رنگ‌های گوناگون در می‌آورند و تحت عنوان نوشابه‌های غیر الکلی (کولاهای مختلف) به مردم می‌فروشند. این آقایان کار بسیار عاقلانه‌تری می‌نمودند اگر کارخانه‌های خود را می‌بردند سر یک چشمه قرار می‌دادند، شیشه‌های خود را با آب خالص، تمیز و گوارا پر نموده و به مردم می‌فروختند. ما، ماهی یک مرتبه چند کوزه آب از چشمه‌ی ونک می‌آوریم و مصرف می‌کنیم. بین طعم و بوی آب چشمه و آب لوله‌کشی، زمین تا آسمان تفاوت هست.

سم‌پاشی و مصرف کودهای شیمیایی از کارهای غیر عاقلانه‌ی مردم «متمدن» این عصر می‌باشد. مردمان پول‌پرست با کودهای شیمیایی زمین را مسموم می‌کنند و حجم محصول را به طور مصنوعی بالا می‌برند و در عوض کیفیت آن را پایین می‌آورند. آنها میوه‌جات و سبزی‌جات را در حال رسیده سم‌پاشی می کنند و بلافاصله به مردم می‌فروشند. بعداً خود آقای دکتر که این سم‌پاشی را اختراع نموده

است سوء نتیجه‌ی کار خود را می‌بیند و به عوض اینکه از سم‌پاشی جلوگیری بنماید، خوردن میوه‌جات و سبزی‌جات را ممنوع می‌سازد.

اکنون که اوضاع بر این منوال است، مردم نباید ضرر سم‌پاشی را بهانه گرفته و میوه‌جات و سبزی‌جات را بپزند. چون اگر سم‌پاشی ارزش محصول را ده درصد خراب می‌کند، پخت و پز همین ارزش را صد درصد محو و نابود می‌سازد و ضمناً به مراتب بیشتر از سم‌پاشی، سم تازه در غذای مرده تولید می‌نماید. مردم باید این خوراک‌های سم‌پاشی شده را سه چهار مرتبه با آب فراوان خوب بشویند و در ضمن بر علیه این عمل غیر انسانی به مبارزه بپردازند.

اکنون از همه جای دنیا صدای مردم بلند می‌شود. آنها انجمن‌هایی تشکیل می‌دهند و مجله‌ها چاپ می‌کنند و دلایلی می‌آورند و انتقاد می‌نمایند و فروشگاه‌های مخصوص و آسایشگاه‌ها و پانسیون‌ها باز می‌کنند تا مردم را با خوراک‌هایی تغذیه نمایند که بدون کمک کود شیمیایی و سم‌پاشی به عمل آمده باشد. بعضی از پیروان خارجی من که وسیله دارند، قطعه زمینی برای خود می‌خرند تا باغ و بستان شخصی داشته باشند و احتیاجات میوه و سبزی خود را بدون کمک کودهای شیمیایی تأمین نمایند.

بر خلاف تصور بعضی از اشخاص بی‌تجربه، اجتناب از غذای مرده کار مشکلی نیست.

بیشتر اشخاصی که تصور می‌کنند یک دفعه صد درصد زنده‌خوار شدن کار خیلی مشکلی است و لازم می‌باشد زنده‌خواری را تدریجاً ترک نمایند سخت در اشتباهند، چون هیچ کس موفق نشده سیگار را تدریجاً ترک نماید.

وقتی کسی سیگار را یک مرتبه ترک می‌نماید مدت هفت تا هشت روز ناراحتی می‌کشد و بعد از آن سیگار را به کلی فراموش می‌کند، ولی وقتی او روزانه دو یا سه عدد سیگار می‌کشد، بقیه‌ی روز را دائماً در ناراحتی می‌گذراند و طولی نمی‌کشد که دوباره به عادت سابق خود بر می‌گردد. همین‌طور هم وقتی کسی بوی غذای طبخ شده را از خانه‌ی خود قطع می‌نماید او به این کار عادت می‌کند و طولی نمی‌کشد که وجود این نوع خوراک‌ها را به کلی فراموش می‌کند. بی‌جا نمی‌باشد اینجا تکرار کنم که لذت غذای زنده به مراتب بیشتر از لذت خوراک‌های مرده می‌باشد، فقط بیشتر مردم از این امر اطلاعی ندارند. با این کار خیلی آسان و ساده، یعنی با عوض نمودن عادت روزانه‌ی تغذیه‌ای، آدم می‌تواند خود را از بیماری‌ها نجات دهد، از هزینه‌ی پزشکی و از زحمات پخت و پز خلاص بشود، خرج روزانه‌ی خود را دو تا سه برابر کمتر و طول عمرش را دو تا سه برابر بیشتر کند.

کم کردن تدریجی مواد مرده و افزایش دادن مواد زنده نتیجه‌ای در بر ندارد. اگر کسی طاقت ندارد به یکباره خوراک مرده را ترک نماید او می‌تواند هفته‌ای سه چهار روز به طور کامل زنده‌خواری کند و سه چهار روز بقیه مرده‌خواری نماید و تدریجاً روزهای مرده‌خواری را کمتر نموده و به روزهای زنده‌خواری بیفزاید. موقعی که مرده‌خواری به یک روز در هفته رسید، آن وقت شخص می‌تواند تفاوت بین مرده‌خواری و زنده‌خواری را بهتر تشخیص دهد. هر شخص باید به طور حتم درک نماید که با یک لقمه غذای مرده فقط به وحشتناک‌ترین دشمن خود یعنی سلول‌های زائد و مریض خویش غذا می‌رساند و آن را قوی‌تر می‌سازد.

من شخصاً با همسرم در اوایل تجربیات زنده‌خواری یعنی پانزده شانزده سال پیش، دو سه ماهی یک مرتبه برای امتحان غذای مرده می‌خوردیم تا ببینیم چه نتیجه‌ای از آن حاصل می‌گردد. هر دفعه که این آزمایش را انجام می‌دادیم سخت پشیمان می‌شدیم و بعد از چند آزمایش تصمیم قطعی گرفتیم که دیگر به هیچ وجه این کار غلط را تکرار نکنیم.

ما اکنون در سلامتی کامل زندگی می‌کنیم. نه سردرد، نه دل‌درد، نه سرماخوردگی و نه ناراحتی‌های دیگر داریم. علاوه براین آشکارا احساس می‌کنیم که کلیه‌ی اثرات امراض مزمن روز به روز کمتر می‌شود و یکی پس از دیگری از بین می‌رود. در این حالت آرامش و نشاط آیا دیوانگی نیست که برویم ده بیست تومان پول خرج کنیم، سه چهار ساعت زحمت بکشیم، یک خوراک زیان‌آور درست کنیم، معده‌ی خود را با آن پر نماییم، در بدنمان حریق مصنوعی برپا کنیم، ضربان قلب را بالا ببریم، خواب راحت را بر خود حرام کنیم، تا صبح بیدار بمانیم، سردرد و دل‌درد بگیریم و عده‌ی بی‌شماری ناراحتی‌های دیگر برای خود ایجاد کنیم؟ بعد از این کار غیرعاقلانه وقتی به سالادها و میوه‌جات نزدیک می‌شویم می‌بینیم که آنها چقدر خوشمزه‌تر و لذیذتر از آن غذاهای مرده هستند که بدون نمک و ادویه‌جات نمی‌شود به دهان نزدیک کرد.

آیا دیوانگان حقیقی نیستند آن کسانی که شصت هفتاد کیلو گوشت زائد را به دوش گرفته، به طرف بازار راه می‌افتند تا برای این گوشت‌های لعنتی غذا بخرند؟ آیا دیوانه نیستند آن مادرانی که از صبح تا شب در آشپزخانه‌ها زحمت می‌کشند تا برای کشتن تدریجی عزیزان خود وسایلی آماده بکنند؟

اینها دیوانگانی می‌باشند که از دیوانگی خود هیچ خبری ندارند. اینها اگر عقل سالم داشته باشند بدون یک دقیقه تأمل، بی‌درنگ از مرده‌خواری دست بر می‌دارند.

بعضی اشخاص تصور می‌کنند کافی است قدری زیادتر میوه و سبزی بخورند تا همه چیز مرتب باشد، خیر این طور نیست، آدم عاقل غذای مرده را باید سم حساب کند، میکروب به شمار بیاورد و به آن نزدیک نشود. وقتی مردم به من می‌گویند که ما هر روز مقدار زیادی میوه و سبزی می‌خوریم و به بچه‌هایمان هم می‌دهیم این حرف‌ها برای من هیچ ارزشی ندارد، ولی وقتی آنها می‌گویند که ما امروز لب به هیچگونه غذای مرده نزدیم فقط این حرف برای من باارزش می‌باشد.

متأسفانه بیشتر مردمِ جهان فقط برای خوردن زندگی می‌کنند. آنها به مدرسه می‌روند، درس می‌خوانند، کار جستجو می‌کنند، از صبح تا شب زحمت می‌کشند، دروغ می‌گویند، دزدی می‌کنند، حتی مال خواهران و برادران خود را می‌ربایند و پول و ثروت جمع می‌کنند فقط به منظور اینکه بتوانند «لذیذترین» خوراکی‌ها و شیرینی‌جات را تناول نمایند و «بهترین» نوشابه‌ها را بنوشند؛ یعنی برای مرگ خود کامل‌ترین وسایل را فراهم نمایند.

آنها خیال می‌کنند که خوردن این نوع خوراکی‌ها بالاترین لذت این دنیا را تشکیل می‌دهد و هنگامی که می‌شنوند شخصی آمده و می‌گوید این همه «نعمت‌ها» را نخورید، این آدم را دیوانه حساب می‌کنند و مسخره می‌نمایند و حتی نمی‌خواهند چند تومان پول بدهند، یک کتاب بخرند و ببینند این شخص به چه دلیل این حرف‌ها را می‌زند. آنها می‌گویند مگر این همه دانشمندان عقل ندارند که روز و شب

پیوسته می‌گویند کباب، کره، شیر و ماست زیاد بخورید و این آدم آمده می‌گوید همین کباب، کره، شیر و ماست را ابداً نخورید.

چرا یک عده از مردم مرا دیوانه حساب می‌کنند و عده‌ای دیگر مرا ناجی خود می‌دانند؟ چون دسته‌ی اول از حقیقت اطلاعی ندارند و دسته‌ی دوم مطالعه‌ی عمیق و دقیق نموده، اطلاع کامل پیدا کرده، عمل نموده و استفاده برده‌اند.

مطلب آنجاست که مردم کوته‌بین نمی‌خواهند عادات و رسوم معمولی خود را عوض کنند. مگر کار مشکلی است که به جای شکلات، شیرینی‌جات و بیسکوئیت جلوی بچه‌ها کشمش، بادام، خرما، گردو و عسل بگذارند که با میل بچه‌ها هم بیشتر مطابقت دارد؟ یا به جای دادن چای و قهوه به مهمان‌های خود، با میوه یا آب‌میوه از آنها پذیرایی کنند که مسلماً هیچ کس هم از آن ناراضی نمی‌ماند، یا به جای نان مرده و غذاهای پخته نان زنده و سالادهای خوشمزه مصرف نمایند. اینها کارهایی خیلی ساده و آسان هستند که فقط تصمیم قطعی گرفتن و امتحان نمودن لازم است. در این امر اراده چندان رُل مهمی را بازی نمی‌کند بلکه فقط به کار بردن عقل و تفکر عمیق لازم دارد. مثلاً بعضی‌ها می‌گویند ما حرف‌های شما را قبول داریم ولی دست کشیدن از غذای مرده مشکل است و با همین حرف بیهوده خودشان را راحت می‌کنند و حتی به فکرشان هم نمی‌رسد که کمی در عادات خود تجدید نظر نمایند. این گونه اشخاص ممکن است اراده هم داشته باشند، ولی متأسفانه عقل سالمی ندارند. آنها وقتی برای خرید به بازار می‌روند باز هم مثل سابق نان، کره، گوشت و برنج را در درجه‌ی اول اهمیت قرار می‌دهند و برای غذای طبیعی اهمیت چندانی قائل نمی‌شوند. آنها اصلاً امتحان نمی‌کنند که ببینند عملی کردن زنده‌خواری واقعاً کار مشکلی است یا خیر. وقتی بچه‌های این گونه اشخاص به منزل ما می‌آیند، یک دفعه آنقدر پسته، بادام، گردو، کشمش و خرما می‌خورند که ما در مدت چند روز نمی‌توانیم بخوریم. علتش این است که بدن این بچه‌ها به این غذاها احتیاج دارد، ولی در منزل آنها خبری از این گونه غذاها نیست، خود پدر و مادر این بچه‌ها با میل فراوان اینها را می‌خورند و چنانچه میلیونر هم باشند برای خود نمی‌خرند و در منزل نگه نمی‌دارند.

وقتی یک نفر فهمید که غذای مرده غذای حقیقی نیست و مصرف آن سبب مرض و مرگ می‌باشد، اگر هم نمی‌خواهد زنده‌خوار کامل بشود باید آنقدر عقل داشته باشد که تصمیم بگیرد و عادت خود را حتی‌الامکان عوض نماید. او فوراً باید به بازار برود و آن غذاهایی را که زود فاسد نمی‌شوند مانند گندم، عسل، روغن زیتون، گردو، بادام، پسته، کشمش، انجیر، خرما، نارگیل و از این قبیل خوردنی‌ها جهت مصرف چند ماه خود بخرد و روی میز همیشه از آنها آماده داشته باشد. سپس برای مصرف سه چهار روز سبزی‌جات و میوه‌جات مختلف خریداری نماید، سالادهای متنوع تهیه کند و در موقع ناهار نخست از همه، این غذاهای طبیعی را مصرف نماید و وقتی مشاهده کرد لذت اینها کمتر از لذت غذای مرده

شد و یا با این همه غذاها شکمش سیر نشد بعداً به سراغ خوراک‌های مرگ‌آور برود. ایـن کـار کـه کـار مشکلی نیست. اگر این عادت را مدتی ادامه بدهد خواهد دید که لذت غذای طبیعی به مراتب بیشـتر از لذت خوراک‌های مرده می‌باشد. بعلاوه، نتیجه‌ی لذت پنج دقیقه‌ایِ مواد مرده، بیماری و مرگ است ولـی نتیجه‌ی لذت غذای طبیعی، سلامتی و طول عمر می‌باشد.

مثلاً وقتی یک آقا در گرمای تابستان برای ناهار وارد خانه می‌شود اگر همسر او به جای غـذای گـرم نخست یک یا دو فنجان آب‌میوه‌ی خنک به او تعارف نماید و سپس میز را با سالادها و میوه‌جاتِ سـرد بچیند، خیال می‌کنید شوهر او و بچه‌هایش با میل فراوان این غذاها را نمی‌خورند؟ البته که می‌خورنـد و آنقدر می‌خورند که دیگر جایی برای خوراک‌های مرده باقی نمی‌ماند. اگر بعداً قدری هـم از مـواد مـرده مصرف نمایند، می‌فهمند که بی‌خود و اضافه خورده‌اند و بعد از چند امتحان، مصرف خوراک‌های مـرده را کنار می‌گذارند. اولین شرط این است که مردم عمیقاً فکر کنند، حقیقت را بشناسند و صد درصد یقین حاصل نمایند که مصرف خوراک مرده به معنی خودکشی است و به بچه‌های خـود خورانـدن بـه معنـی بچه‌کشی. اصل منظور من این است که مردم کورکورانه به پیش نروند و هر کاری که می‌خواهنـد بکننـد دانسته انجام بدهند؛ یعنی اگر می‌خواهند با میل خود خودکُشی کنند بگذارید بکنند، اقلاً آنقـدر بفهمنـد که حق ندارند کودکان بی‌گناه و معصوم خود را به وسیله‌ی خوراک‌های غیرطبیعی نابود نمایند.

هیچ یک از مرده‌خوارها نباید تصور نماید که سالم است. نـوزاد شـخص مـرده‌خـوار بیمـار بـه دنیـا می‌آید، بیمار زندگی می‌کند و از بیماری جان می‌سپارد. از اول کودکی گریه و زاریِ «بی‌جهت» می‌کند و دچار بی‌خوابی، سوء هاضمه، سرماخوردگی، سردرد، دندان‌درد، عصبانیت و بعداً ناراحتی قلـب و فشـار خون می‌شود. از همه مهمتر مسأله‌ی «چـاقی‌هـا» اسـت کـه مـرده‌خوارهـای گمـراه و بـی‌خبـر آنهـا را پدیده‌هایی معمولی حساب می‌کنند، در صورتی‌که چیزهـای معمـولی نیسـتند. هـر یـک از ایـن علائـم نشانه‌های خطرناکی مبنی بر بیمار شدن تمام بدن است و هر ساعت خبـر مرگـی وحشـتناک را بـه آنهـا گوشزد می‌نماید، ولی هیچ کس این گونه علائم را نمی‌فهمد و به آنها اهمیت نمی‌دهد!

آنها خیال می‌کنند که زنده‌خواری فقط هفت هشت سال طـول عمـر آنهـا را زیـادتر خواهـد کـرد و می‌گویند: «چند سال بیشتر عمر کردن چه فایده‌ای دارد، مخصوصاً که ما نمی‌خواهیم در حالـت پیـری و ناتوانی زندگی کنیم.» آنها نمی‌دانند که یک شخص شصت هفتاد ساله که هر لحظه ممکن است با مـرگ ناگهانی بمیرد، با زنده‌خواری از نو به دنیا می‌آید و یک عمر کامل مرده‌خواران، یعنـی یـک عمـر تـازه‌ی شصت هفتاد ساله و بلکه صد ساله‌ی بدون بیماری به دست می‌آورد. آنها نمی‌دانند که در دنیـای کنـونی حتی یک نفر آدم پیر وجود ندارد. این «پیران» بیمارانی هسـتند کـه لبـاس پیـریِ مصـنوعی را بـه خـود پوشانیده‌اند. یک زنده‌خوار در صد و پنجاه سالگی هم پیر، بیمار و ناتوان نیست.

کلیه‌ی بیماری‌های مرده‌خوارها در زهدان مادران بنیادگذاری می‌شوند و بعد از به دنیـا آمـدن کـودک دائماً به پنهانی پیشرفت می‌کنند و بیشتر آنها در موقعی ظاهر می‌گردند که کار از کار گذشـته و چـاره‌ی آنها غیر ممکن می‌باشد. اشخاصی که گویا برای زیاد عمر نمودن چندان اهمیتی قائل نیستند، وقتی خطر مرگ را از نزدیک مشاهده می‌نمایند، باز هم به جای اینکه با عوض نمودن طرز تغذیـه، خودشـان را بـه رایگان نجات بدهند؛ به «دانشمندان» خارجی متوسل می‌شوند، کلیه‌ی دارایی‌های خود را به آنها تحویـل داده و با این پول‌ها چند تا بیماریِ تازه نیز از آنها می‌خرند و به وطن بـر مـی‌گردنـد. در بهتـرین مـوارد یکی دو تا از عضوهای بدن را از دست داده و چون یک آدم ناقص زندگی پرمشقت خود را کوتاه مدتی ادامه می‌دهند. بزرگ‌ترین نمونه‌ی این کار عمل قلبی آقای بارنارد می‌باشد که همه دیدیم چه نتیجه‌ای به خود گرفت. این آقای بی‌وجدان عده‌ای از مردم بی‌گناه را کُشت و مثـل اینکـه میـل دارد بـاز هـم عـده دیگری را با آن چاقوی لعنتی‌اش بکشد. این آقایان باید به وضوح بدانند که هیچ وسیله‌ی «علمـی» قـادر نیست سلامتی کامل کسی را تأمین نماید، ولی زنده‌خواری این کار را به خـوبی انجـام مـی‌دهـد و آنهـا مجبورند بدون چون و چرا این حقیقت را قبول نمایند و به فعالیت جنایت‌کارانه‌ی خود خاتمه بدهنـد و هر چه زودتر بهتر، چون تأخیر این کار هر روز به قیمت جان صدها هزار از مردم تمام می‌شود.

زنده‌خواران احتیاج به علم پزشکی ندارند.

واقعاً خیلی عجیب نیست؟ در شرایطی که همه‌ی مردم دنیا از پیشرفت علم پزشکی سخن می‌گویند، آن را تحسین می‌کنند، به اوج آسمان‌ها می‌رسانند، در یک زمانی که پزشکان، قلب و ریه و کلیه پیوند می‌زنند، یک نفر پیدا شده و می‌گوید ما به این علم احتیاجی نداریم.

چرا زنده‌خواران به علم پزشکی احتیاج ندارند؟ جوابش خیلی ساده است، چون آنها هیچ گونه بیماری ندارند. این حرف دیگر یک حرف ساده نیست، یک فرضیه‌ی توخالی نیست، این یک حقیقتی است که صد درصد ثابت شده و غیرقابل انکار می‌باشد.

هزاران نامه‌ای که از همه‌ی نقاط جهان از زنده‌خواران رسیده است ثابت می‌کند آن همه بیمارانی که سال‌های دراز و متوالی تحت مداوای پزشکان قرار گرفته بودند و روز به روز حالشان رو به وخامت می‌رفت، از روزی که زنده‌خوار شده‌اند دیگر مریض نیستند و هیچ کاری با پزشک، بیمارستان و دارو ندارند.

تعداد این گونه اشخاص در مدت کوتاه چهار پنج سال به صدها هزار و یا بلکه به میلیون‌ها نفر رسیده است. آمار آنها فعلاً در دست نیست، چون هنوز انجمن رسمی ایجاد نکرده‌ایم. فقط آن قدر می‌دانیم که همه‌ی زنده‌خواران به من نامه ننوشته‌اند، بلکه از هر صد یا هزار نفر فقط یک نفر مکاتبه نموده است. در نتیجه‌ی فعالیت‌های پزشکان ناتوروپاتیک و انجمن‌های گیاه‌خواران و سازمان‌های بهداشتی دیگر که طرز معالجه را در راه‌های طبیعی جستجو می‌نمودند و از مصرف داروها اجتناب می‌کردند، افکار بیشتر مردمِ روشنفکر در ممالک غربی به اندازه‌ای حاضر شده بود که کتاب من به آنها فقط فرصت داده است آخرین و مهمترین قدم را بردارند و مصرف خوراک‌های مرده و سایر مواد غیرطبیعی را به کلی قطع نمایند.

در دنیای زنده‌خواران استعمال کلمه‌ی معالجه خاتمه می‌پذیرد. در حال حاضر همه‌ی مردم مرده‌خوار بدون استثناء بیمار می‌باشند. برای من جالب نیست بدانم که این بیماری‌ها چه اسمی دارند، به چه شکلی هستند و چه علائمی دارند. من فقط با فلسفه‌ی تغذیه و زندگی طبیعی سر و کار دارم و مردم را به راه زندگی صحیح و طبیعی هدایت می‌کنم. حال اگر این عمل من کلیه‌ی بیماری‌ها را خود به خود از بین می‌برد و مردم را از ظلم این همه بیماری‌ها نجات می‌دهد و میدانی برای فعالیت پزشکان و داروسازان باقی نمی‌گذارد تقصیر من نیست.

بعضی اشخاص به من گوشزد می‌کنند که با این عمل ممکن است دشمنانی پیدا نمایم که به من صدمه بزنند. من شخصاً فکر نمی‌کنم که این پیشگویی‌ها به وقوع بپیوندد، چون دیگر موقع آن گذشته که مردم نادان، فرد حقیقت‌گو را در آتش می‌سوزاندند. فرض کنیم بدترین حادثه اتفاق بیفتد و آنها مرا از بین ببرند؛ همین کار سبب می‌شود که روش زنده‌خواری فوراً جهانگیر شود. اگر حضرت عیسی را به صلیب نمی‌زدند، ممکن بود الآن یک نفر مسیحی هم پیدا نشود.

بعضی اشخاص ساده‌لوح می‌گویند پس وظیفه‌ی این همه کارخانه‌داران، پزشکان، پرستاران، داروفروشان و گاو و گوسفندان چه می‌شود؟ آیا کسی توانسته جلوی اختراع راه‌آهن، اتومبیل و هواپیما را بگیرد تا اسب و الاغ بیکار نمانند؟ آیا کسی می‌تواند مرا مجبور نماید که دختر خود آناهید را با خوراک‌های غیرطبیعی مریض کنم، فقط به خاطر اینکه پزشکان اروپایی امکان پیدا نمایند دارایی مرا بخورند و دخترم را مانند فرزندان دیگرم بکشند؟ آیا کسی می‌تواند این همه زنده‌خوارانی را که در همه‌ی نقاط دنیا به راحتی زندگی می‌کنند مجبور نماید نان، کره و گوشت بخورند و مریض شوند تا نان‌فروش، گوشت‌فروش و داروفروش بیکار نمانند؟

اصلاً این داروفروشان، زیست‌شناسان، پزشکان و کارخانه‌دارانِ مرده‌خوار این همه پول و ثروت را برای چه جمع می‌کنند؟ فقط برای اینکه به جای نانِ کامل، نان سفید؛ به جای پنیر، خاویار؛ به جای آب‌نبات، شکلات؛ به جای نان‌قندی، کیکِ پنج‌طبقه‌ای؛ به جای آب ساده، نوشیدنی‌های مصنوعی و به جای شراب، ویسکی مصرف نمایند. به عبارت دیگر به جای طناب معمولی که پاره شدنی است، با سیم نقره‌ای و طلایی که هم قشنگ است و هم محکم خودشان را خفه نمایند. هیچ کس در این دنیا با پول نتوانسته است برای خود سلامتی تأمین نماید، بلکه برعکس پول زیاد همیشه مردم را به عیاشی، پرخوری، بیماری و نابودی کشانده است.

برخلاف تصور بعضی اشخاص کوته‌بین، زنده‌خواری در این دنیا به هیچ کس ضرری نمی‌رساند. اولاً همه کس به آسانی می‌تواند شغل غیر انسانی خود را عوض نماید و یک کار مفیدتری انجام بدهد. ثانیاً این کارخانه‌داران، داروفروشان و پزشکان باید خوب درک نمایند و بدانند که با خرج نمودن ده برابر ثروت خود قادر نیستند آن تندرستی را که با زنده‌خواری نصیب ایشان و خانواده‌هایشان خواهد شد به دست آورند و اگر آنها کمی عمیق‌تر فکر نمایند و بفهمند که گناه مرگ چند صد نفر به گردن هر یک از آنها می‌باشد، نه فقط از کار خود دست می‌کشند، بلکه تمام ثروت خود را برای پیشرفت زنده‌خواری فدا خواهند نمود. در این دوره و زمانه انسانیت نیز مثل همه چیز دیگر احتیاج به «مُد» دارد. اگر یکی دو نفر این کار را شروع کنند فوراً مُد می‌شود و هزاران نفر برای رقابت هم که شده دنبال آنها خواهند رفت.

وزارت بهداری باید حقیقت را قبول نماید که به جای بیمارستان‌ها، پزشکان، پرستاران، آزمایشگاه‌ها، داروها و صدها نوع وسایل گران‌بهای دیگر کافی است فقط پانسیون‌های معمولی تأسیس نماید تا مردم بیمار، ضعیف و یا «چاق» را به آنجا بیاورد و روزانه چند مشت گندم زنده یا آرد کامل یا کمی میوه و سبزیِ رایگان به آنها بخوراند و بعد از چند هفته یا چند ماه کاملاً سالم و خوشبخت به خانه‌های خود برگرداند. باید همه کس درک نماید که در فعالیت طبی نود و پنج درصد از موارد برخلاف ضررهای داروهای مضر که پزشکان تجویز می‌نمایند، طبیعت خودش حملات بیماری‌ها را موقتاً برطرف می‌کند، ولی پزشکان همیشه آن را به حساب اثر داروها می‌گذارند. همچنین در نود و پنج درصد از موارد احتیاج به عمل جراحی نیست؛ ولی پول خیلی خوب چیزی است، وقتی مشتری به پای خود به مغازه آمده است چطور می‌توان برای نیم ساعت کار از هزارها تومان صرف نظر نمود؟ به خصوص که بیمار حاضر است امضاء بدهد که در صورت مرگ، هیچ کس گناهکار شناخته نشود. این آقایان این قدر مرگ و میر مشاهده کرده‌اند که دیگر مرگ در چشم آنها چیز خیلی ساده‌ای می‌باشد. در نتیجه از همه‌ی بیمارانی که به پزشک و یا به بیمارستان مراجعه می‌نمایند نود و پنج درصد با صدمه‌ی باطنی بر می‌گردند.

بیمارانی که در اثر سوء نتیجه‌ی مستقیم و فوری داروها و عمل جراحی جان خود را از دست می‌دهند به مراتب بیشتر از آنهایی هستند که موقتاً از خطر مرگ فرار می‌کنند و به این جهت موقتاً می‌گویم چون آنها هیچ وقت اساسی معالجه نمی‌شوند. مثلاً وقتی آپاندیسیت و یا فتق یک نفر را عمل می‌کنند علتی که آپاندیسیت یا فتق را به این حال انداخته است از بین نمی‌رود. این علت که مصرف خوراک‌های مرده و مواد شیمیایی می‌باشد پا برجاست و ضرر خود را به جاهای دیگر بدن منتقل می‌کند. این گونه عمل‌ها را شاهکار علم پزشکی حساب می‌کنند و در تمام دنیا جار می‌زنند ولی برای آن اشخاصی که با یک قرص یا یک تزریق، جان خود را قربانی می‌کنند یا برای آنهایی که نسبتاً سالم با پای خود زیر چاقو و قیچیِ جراح می‌روند و از بیمارستان به گورستان منتقل می‌شوند، هیچ کس اهمیتی نمی‌دهد.

اکنون در نتیجه‌ی پیوند قلب، تمام دنیا به جنب و جوش در آمده است. اگر من بگویم که این عمل جراحی به ضرر مردم تمام می‌شود فکر می‌کنم برای بیشتر خوانندگان قابل قبول نباشد. مردم با این گونه موفقیت‌های ظاهری افسون می‌گردند و از راه صحیح بیش از پیش منحرف می‌شوند. آنها با دست خود عضوهای خود را خراب می‌کنند به امید اینکه یک روز یک عضو تازه جای آن می‌گذارند. این اختراع هم مانند اختراع‌های دیگر طبی به شکست می‌انجامد. این آقایان فعلاً چند نفر را قربانی آزمایشات خود کرده و کشته‌اند و چند نفر دیگر را هم می‌کشند و خاموش می‌مانند.

مسأله‌ی مهم اینجاست که آیا ممکن است بین همه‌ی مرده‌خوارها اعم از کوچک و بزرگ یک قلب سالم برای پیوند پیدا نمود؟ اگر کسی شک دارد من حتماً می‌دانم که ممکن نیست.

یک تصادف خیلی عجیب. در حال نوشتن این کلمات بودم که رادیو اظهارات معروف‌ترین جراحان قلب آقای پرفسور بارنارد را پخش نمود. بنابر اظهارات او دلیل عدم موفقیت پیوند قلب، گویا در آنجاست که برای پیوند، پیدا نمودن قلب سالم و همچنین سایر عضوهای سالم بین مردم کار مشکلی است. از این رو او پیشنهاد می‌نماید که در آتیه برای پیوند، باید از عضوهای حیوانات استفاده نمود. این آقای پروفسور بارنارد هیچ از خود سؤال می‌کند که چرا عضوهای حیوانات از عضوهای انسان سالم‌تر می‌باشند؟ اگر او نمی‌داند بگذارید حقیقت را از من بشنود: چون این حیوانات دانشمند ندارند، علم پزشکی ندارند، بیمارستان ندارند، داروخانه ندارند و از همه مهمتر اینکه آشپزخانه ندارند. اگر این آقایان واقعاً قصد دارند این نوع پیوندها را انجام بدهند بگذارید اقلاً قلب گاو گوسفند را به مردم پیوند بزنند نه قلب گرگ، شیر و پلنگ!

فرض کنیم که این عمل واقعاً به موفقیت کامل نایل گردد، در این صورت این عمل را می‌توان در مورد تصادفات به کار برد. در حال حاضر به جای چند پیوند قلب، اینها باید به مردم جهان اعلام نمایند که همه‌ی بیماری‌های قلبی در نتیجه‌ی مصرف نان مرده می‌باشد. آنها با این حرف ساده می‌توانند نه فقط دو سه هزار و یا دو سه میلیون، بلکه میلیاردها جان مردم را در مقابل هر گونه بیماری بیمه نمایند، چون نتیجه‌ی این کار نسل اندر نسل ادامه خواهد یافت. من فقط نان را اسم می‌برم چون نان غذای اساسی مردم را تشکیل می‌دهد و با عوض کردن نان مرده با گندم زنده یا آرد کامل پنجاه درصد از بیماری‌ها کاسته می‌شود. وقتی مردم نان را با گندم زنده عوض نمایند و نتیجه‌ی آن را ببینند، طولی نمی‌کشد که از همه‌ی غذاهای مرده دست می‌کشند.

کلیه‌ی حساب‌های داروها، ویتامین‌ها و غیره در نتیجه‌ی مرده‌خواری ظاهر گردیده است. عده‌ای از پزشکان می‌گویند بعضی ویتامین‌ها که حیوانات برای خود می‌سازند، بدن انسان نمی‌تواند بسازد. این حرف درست است فقط در شرایط مرده‌خواری، چون ویتامین‌های نام‌برده از غذاهای مرده به هیچ وجه به دست نمی‌آید؛ ولی زنده‌خواران احتیاج به حساب‌های ویتامین‌ها و غیره ندارند و درباره‌ی آنها ابداً فکر نمی‌کنند، چون مواد طبیعی برای بدن آنها همه نوع ویتامین را تأمین می‌نماید. اگر هم این حساب‌های پروتئین، ویتامین و غیره ارزشی داشته باشد این مربوط به غذای زنده باید باشد نه اینکه مرده و مصنوعی. زنده‌خواران احتیاج به پیوند قلب یا ریه ندارند، زیرا کلیه‌ی ارگان‌های آنها تا آخر پیریِ واقعی بدون عیب به فعالیت خود ادامه خواهند داد. بطور کلی پیدا نمودن قلب برای این گونه پیوندها غیر ممکن خواهد بود، زیرا در شرایط زنده‌خواری هیچ کس در جوانی نخواهد مرد. چند ماه پیش رادیو با هیجان زیاد خبر داد که در انگلستان یک پیوند ریه انجام گرفت و اضافه نمود که ریه‌ی

پیوندی متعلق به جوانی بود که از «زیاده‌روی» در مصرف داروها فوت نموده بود. سخنگو این خبـر دوم را با چنان بی‌اعتنایی ذکر نمود گویی که این یک موضوع خیلی معمولی و بی‌اهمیت می‌باشد. ولی من به این مرگ هزاران مرتبه بیشتر از آن پیوند اهمیـت مـی‌دهـم، چـون ایـن یـک آدم‌کُشـی و یـک جنایـت وحشتناکی است و جنایتکاران اصلی همان به اصطلاح دانشمندانی هستند که این داروهـای جـادویی را اختراع نموده و مصرف آنها را به مردم توصیه کرده‌اند. حالا این یک جنایت آشـکار و روبـاز اسـت کـه مردم نمی‌بینند، چطور می‌توان آنها را قانع نمود که تمام مرگ و میرهای جهان در نتیجه‌ی مسمویت‌های تدریجی و گرسنگی‌های حقیقی صورت می‌گیرد؟

زنده‌خواران علم پزشکی ندارند، آنها فقط فلسفه‌ی تغذیه‌ای و علم تندرستی دارند که در مقابل تمـام کتاب‌های طبی، همه‌ی علم خود را در دو جمله خلاصه کرده‌اند: **" از قوانین طبیعت خـارج نشـوید و هیچ گونه مواد مرده و یا شیمیایی به بدن خود راه ندهید."** با اجرای این دستور عموم افـراد بشـر نـه فقط از همه‌ی بیماری‌ها بلکه از همه نوع ظلم و ستم و بدبختی و کشتار تا ابـد نجـات خواهنـد یافـت. تمام قدم‌هایی که در راه صلح جهانی تا کنون برداشته شده و می‌شود غلط و بی‌اساس می‌باشد و همـه‌ی سخنانی که در همه‌ی نقاط جهان توسط سیاستمداران گفته شده است دروغ و توخالی مـی‌باشـد. یگانـه راه رسیدن به این هدف مقدس فقط و فقط از راه زنده‌خواری و توسط زنده‌خـواران بـه وقـوع خواهـد پیوست. اولین و مهمترین قدم در این راه عوض نمودن طرز تغذیه‌ی بیمارستان‌ها می‌باشد. هـر کـس در اجرای این دستور مخالفت نماید او دشمن من نیست بلکه دشمن بشریت مـی‌باشـد، او خـائن وطـن و بشریت شناخته خواهد شد.

از این گذشته همه‌ی پزشکان خیلی خوب می‌دانند که نان سفید چقدر غیرحیاتی، بـی‌ارزش و مضـر است. من از همه‌ی پزشکان و از وزارت بهداری می‌پرسم چرا آنها این حقیقت را رسماً به مـردم اعـلام نمی‌کنند؟ چرا به آنها گوشزد نمی‌کننـد کـه اقـلاً نـان سـفید را بـا نـان سـیاه عـوض نماینـد؟ چـرا در بیمارستان‌ها مصرف نان سفید را قدغن نمی‌کنند؟ این کار خیلی کوچک و ساده می‌باشد کـه ده‌هـا سـال پیش بایستی انجام می‌گرفت. مردم ساده‌لوح با این حقیقت آشنایی ندارند، آنها خیال می‌کننـد کـه ارزش غذایی نان سفید بیشتر از ارزش غذایی نان سیاه می‌باشد، مخصوصاً که می‌بیننـد خـود پزشـکان و مـردم «متمدن» همگی نان سفید می‌خورند.

اشخاصی که با روش زنده‌خواری موافق نیستند و مـی‌خواهنـد مـرده‌خـواری خـود را ادامـه بدهنـد بگذارید هر چه دلشان می‌خواهد بکنند، بگذارید آنها دنیای قدیمی خود را نگه دارند و ما دنیـای تـازه‌ی خودمان را بسازیم. بگذارید آنها خوراک مرده بخورند، خودشـان را بوسـیله‌ی داروهـای سـمی تسـکین بدهند و عضوها را با همدیگر معاوضه بکنند، ما با آنها کاری نداریم. این چنـین اشـخاص بشـر حقیقـی

نیستند و برای این دنیای تازه مانند معتادین به مواد مخدر می‌باشند. آنها یک نسل پوسیده و کهنه هستند، چه بهتر که هر چه زودتر از این دنیا تشریف ببرند. آرزوی ما نجات کودکان حال و نوزادان آینده می‌باشد و همه‌ی فکر ما باید روی آنها متمرکز گردد.

اجتناب از خوراک‌های مرده برای نوزادان نه فقط دشوار نیست بلکه به آنها عادت کردن کار بسیار مشکلی می‌باشد. این بچه‌ها در مقابل غذای مرده همان نفرت را دارند که در مقابل سیگار یا تریاک احساس می‌کنند، در صورتی که ضرر غذای مرده به مراتب بیشتر از ضرر سیگار و تریاک می‌باشد، چون یک قسمت از سُموم اینها از ریه دفع می‌گردد ولی سُمومی که از غذاهای کشته شده تولید می‌شوند تماماً وارد خون انسان شده و مستقیماً سبب بیماری و مرگ می‌گردند. بنابراین مقامات مسئول اگرچه نمی‌خواهند اراده خود را به بزرگان تحمیل نمایند اقلاً باید به نوزادان مواد مرده خوراندن را صریحاً قدغن نمایند. اینها باید این حقیقت را هم در نظر بگیرند که من بعد از شانزده سال زنده‌خواری اگر یک درصد در روش خود ضرر دیده بودم الآن پشیمان شده و از راه غلط برگشته بودم، چون من نه دشمن خود و نه خانواده‌ام و نه دشمن بشریت می‌باشم که آنها را به راه غلط راهنمایی نمایم.

بین این همه زنده‌خوارانی که از همه‌ی نقاط جهان با من در تماس‌اند هیچ اتفاق نیفتاده که کسی فوت نموده باشد و یا بعد از ماه‌ها و سال‌ها زنده‌خواری سوء نتیجه‌ای دیده و از زنده‌خواری برگشته باشد. همین‌طور که از نامه‌های آنها مشاهده خواهید نمود همه‌ی آنها در سلامتی کامل و خوشبختی زندگی می‌کنند. بیمارانی که در اولین ماه‌های زنده‌خواری یعنی حداکثر بعد از پنج شش ماه زنده‌خواری نمی‌میرند دلیل این می‌باشد که بیماری آنها هنوز به مرحله‌ی آخر نرسیده و این اشخاص، دیگر در نتیجه‌ی بیماری نخواهند مرد و حیات خود را تا پیری واقعی ادامه خواهند داد (البته فقط در شرایط صد درصد زنده‌خواری).

وقتی من می‌گویم مردم در عرض چند ماه سلامتی خود را به دست می‌آورند دلیل این نیست که آنها در عرض این مدت کوتاه می‌توانند تمام صدمه‌هایی را که در عرض چهل پنجاه سال مرده‌خواری به بدن خود زده‌اند برطرف نمایند. مقصود من این است که در عرض چند ماه علائم ناراحت کننده‌ی بیماری‌ها از بین می‌روند، خطر مرگ برطرف می‌گردد و شخص اطمینان حاصل می‌کند که از بیماری نجات پیدا کرده است؛ ولی مبادله‌ی تمام سلول‌های زائد با سلول‌های اصلی و حل شدن سُموم انباشته شده در بدن وقت نسبتاً طولانی نیاز دارد. فقط یک چیز مسلم است که این معالجه‌ی حقیقی از روز اول زنده‌خواری شروع می‌شود و هر روز بیشتر از روز پیش به سلامتی واقعی نزدیک می‌گردد و عوض اینکه شخص روز به روز به طرف پیری برود، روز به روز جوان‌تر می‌گردد. این وضع را من و همسرم و سایر زنده‌خوارها دائماً مشاهده می‌کنیم.

علم پزشکیِ غلط و متضاد که فعلاً در همه جای دنیا در جریان است مال ما نیست. این علمِ فریبنده که ظاهراً مفید ولی باطناً مضر می‌باشد در ممالک غربی پایه‌گذاری شده، وسعت یافته و به ما تحمیل گردیده است. لازم است یک تذکر عمومی بدهم که مردم در اشتباه نمانند. هنگامی‌که من به زیست‌شناسان و پزشکانِ مرده‌خوار حمله می‌برم و حقیقت تلخ را با کلمات تند ابراز می‌کنم مقصود من توهین به شخص پزشکان و زیست‌شناسان نیست، بلکه من به خود علم طب حمله می‌کنم. برای من کاملاً واضح می‌باشد که در این امر هیچ کس مقصر نیست. اشتباهات در طول مدت هزاران سال و توسط میلیون‌ها افراد بشر انجام گرفته و روی هم انباشته شده تا به این صورت کنونی در آمده است. پس میلیون‌ها افراد بشر در این امر دست داشته‌اند. اصلاً مردم از اول کار، حقیقت را در راه غلط جستجو نموده‌اند. آنها در این راهِ غلط زحمات بسیاری متحمل شده‌اند، نابغه‌های بی‌شماری عمر ارزنده‌ی خود را بیهوده صرف نموده‌اند و به جای اینکه به نتیجه‌ی مثبت برسند روز به روز خودشان را در اشتباهات بیشتری غرق نموده‌اند.

پایه‌ی اشتباهات نخست در اینجا بوده که مردم از راه صحیح منحرف شده و اولین قدم را در راه غلط برداشته‌اند. بطوری‌که شاعر فرموده است:

خشت اول گر نهد معمار کج　　　　تا ثریا می‌رود دیوار کج

راه صحیح که مردم گم کرده‌اند همین راه خداست، همین راه طبیعت است. مردم کوته‌بین از دنیای طبیعی خارج شده برای خود یک دنیای مصنوعی ساخته‌اند و خودشان را در مرداب مواد غیرطبیعی، مصنوعی، شیمیایی و سمی غرق نموده‌اند.

علم پزشکی دنیای ما را خراب نموده، می‌خواهد یک دنیای مصنوعی، شیمیایی و سمی بسازد.

علم پزشکی، یعنی علم مواد مرده، شیمیایی و سمی. وارد یک داروخانه بشوید، آیا یک ماده‌ی طبیعی در آنجا پیدا می‌کنید؟ نه. وارد آشپزخانه‌ی یک بیمارستان بشوید، آیا غذایی زنده و طبیعی در آنجا خواهید یافت؟ خیر.

اکنون روی سخنم با تمام پزشکان شریف ایرانی است و از آنها می‌پرسم آیا جایز است این وضع اسفناک را بیش از این تحمل نمود؟ من از همه‌ی آنها استدعا دارم حقیقت را با واقع‌بینی از نزدیک بنگرند، از اثرات ظاهری و فریبنده‌ی داروها چشم بپوشند و اساسی فکر نمایند. گذشته از عمل‌های جراحی که بیشتر آنها بی‌جا و بی مورد انجام می‌گیرند، پزشکانی که در بیمارستان‌ها انجام وظیفه می‌کنند با چه وسایلی بیماران را درمان می‌نمایند؟ مگر غیر از این است که فقط با داروهای شیمیایی و غذای مرده آنها را مداوا می‌نمایند؟ اکنون که معلوم می‌شود این دو ماده عامل اصلی بیماری‌ها را تشکیل می‌دهند، ثابت می‌شود که فعالیت این پزشکان نه فقط این بیماران را شفا نمی‌بخشد، بلکه سبب ایجاد و توسعه‌ی خود بیماری‌ها می‌باشد. بهبود ظاهری و موقتی حال بیماران فقط ریشه‌ی بیماری را مستحکم‌تر می‌کند.

اکنون از پزشکان شرافتمند ایرانی می‌پرسم آیا مایلند بعد از شنیدن حقیقت امر باز هم به این گونه فعالیت‌های خود ادامه بدهند؟ تا به امروز آنها تقصیری نداشته‌اند. به آنها اینچنین آموخته بودند و به تصور آنها این یگانه راه صحیحی بود که می‌توانستند انجام بدهند و راه دیگری هم نمی‌شناختند، ولی اکنون من به آنها راه صحیح را نشان می‌دهم. اگر امروز این پزشکان محترم نخواهند این راه صحیح و انسانی را انتخاب نمایند فردا به جهت سهل‌انگاری خود برای همیشه پیش مردم شرمنده خواهند ماند.

برادران و خواهران عزیز، تقاضای من از شما چیست؟ من از شما فقط خواهش می‌کنم از جلوی آن بیمارانی که سال‌ها زجر کشیده‌اند، مبالغ هنگفتی پول خرج نموده‌اند، به همه نوع آزمایش‌های سخت و طاقت‌فرسا تن در داده‌اند، ده‌ها پزشک، بیمارستان و دارو عوض نموده‌اند تا از رنج بیماری‌های خود نجات یابند ولی هیچ نتیجه‌ای نگرفته‌اند، از جلوی این بیماران خوراک‌های مرده را کنار بکشید و به جای آن غذای زنده را قرار بدهید؛ یعنی یک بشقاب غذای غیرطبیعی و مرده را با یک بشقاب غذای طبیعی و زنده عوض نمایید. تقاضای من این است که به این بیماران آن غذایی را بدهید که من و همسر و دخترم و سایر زنده‌خواران سالیان دراز مصرف می‌کنیم، آن غذایی که میلیون‌ها سال نیاکان شما

خورده‌اند، آن غذایی که خدای بزرگ برای همه‌ی موجودات زنده تعیین نموده و به وسیله‌ی طبیعت به دست ما سپرده است. هم‌وطنان عزیز، خوب فکرش را بکنید اگر طبیعت لازم می‌دانست قادر بود برای ما درخت کوفته و بوته‌ی چلوکباب یا باقلاپلو تهیه نماید!

من نمی‌گویم که همه‌ی مردم را اجباراً زنده‌خوار نمایید. با این که روزی می‌رسد غذای طبیعی را روی آتش حرام کردن بزرگترین گناهان حساب می‌شود، ولی امروزه هنوز مردمانی هستند که حاضرند بمیرند ولی از باقلاپلو محروم نمانند. ما با این گونه اشخاص کاری نداریم، شما در مرحله‌ی اول آن بیمارانی را نجات دهید که داوطلبانه حاضرند با غذای طبیعی معالجه بشوند.

شما فقط حقیقت را اعلام کنید، گفته‌های مرا تصدیق نمایید و بگذارید مردم راه خود را آزادانه انتخاب نمایند. مردم می‌خواهند حقیقت را از دهن شما بشنوند.

وقتی من می‌گویم زیست‌شناسان می‌خواهند دنیای طبیعی را خراب نموده و دنیای مصنوعی بسازند، اشتباه نمی‌کنم. چند سال پیش بود که یک نفر در تهران ظاهر شد و اعلام داشت که داروی سرطان را کشف نموده است. چون این داروی افسانه‌ای یک داروی طبیعی نبود و مصنوعی یعنی «علمی» بود مردم فوری به آن چسبیدند و روزنامه‌ها آنقدر جار و جنجال راه انداختند تا وزارت بهداری لازم دید عده‌ای بیمار برای امتحان در اختیار این شخص بگذارد. اکنون من از وزارت بهداری تقاضا می‌کنم یک «امتحان» هم توسط غذای طبیعی بنمایند. من کلمه‌ی امتحان را داخل پرانتز می‌گذارم، زیرا فقط اشخاص کوته‌بین می‌توانند خیال کنند که به بیمار پسته و بادام و خرما و انگور خوراندن یک امتحان است که ممکن است برای بیمار زیان‌بخش باشد. این یک امتحان نیست، بلکه بالعکس امتحان آن است که مردمانِ کوته‌بین هزاران سال متوالی روی بدن خود مواد مرده، شیمیایی و سمی را آزمایش نموده‌اند و در نتیجه این همه بیماری‌ها را به وجود آورده‌اند. اکنون تقاضای من این است که مردم به عقل بیایند، به این امتحانات خطرناک و تباه کننده خاتمه بدهند، به غذای طبیعی برگردند و از این بیماری‌ها و از همه گونه بدبختی‌های دیگر رهایی یابند.

بعضی اشخاص کوته‌بین خیال می‌کنند بازگشت به غذای طبیعی به معنی بازگشت به جنگل می‌باشد، مثل اینکه در خانه‌های مدرن و مجلل، پسته و بادام بونداده خوردن ممکن نیست! البته از شهرهای آلوده فرار نمودن و در میان باغ و بستان و جنگل خانه بنا نمودن کار خیلی عاقلانه‌ای می‌باشد و در آتیه نژاد تازه‌ی زنده‌خواران این راه را پیش خواهند گرفت، ولی اکنون برای زنده‌خواری این یک شرط نمی‌باشد.

آری هزاران سال است که مردم با خوراک‌های مرده و با مواد شیمیایی و سمی روی بدن خود امتحانات عجیب و غریب انجام می‌دهند، خودشان را روز به روز به فلاکتهای بیشتری می‌اندازند و باز هم نمی‌خواهند از این امتحانات وحشتناک دست بردارند. اشخاصی که قلب، ریه، کبد، چشم و مغزشان

از کمبود غذای طبیعی خوب کار نمی‌کند و به بیمارستان مراجعه می‌نمایند، با چه وضعی مواجه می‌شوند؟ پزشکان به جای اینکه با غذای طبیعی به آسانی این عضوها را به کار بیندازند، آنها را یا تکه‌تکه می‌کنند، یا یکی از آنها را قطع می‌نمایند و بیرون می‌اندازند، یا توسط سُموم علائم بیماری را مخفی می‌کنند و یا به این علائم تغییر مکان می‌دهند و ضمناً بیمار را همیشه با خوراک‌های مرده تغذیه می‌نمایند. از این گونه اعمال طبی هیچکدام با علل بیماری‌ها کوچکترین رابطه‌ای ندارد و اگر صحیح‌تر بگوییم اینها نزدیک‌ترین رابطه را با علل بیماری‌ها دارند؛ به این معنی که اینها خود علل بیماری‌ها می‌باشند. از کمبود غذای طبیعی یعنی از علت اصلی بیماری ابداً سخنی به میان نمی‌آید و اگر هم چنین صحبتی می‌شود سعی می‌کنند فقط با ویتامین‌های مصنوعی این کمبود غذای طبیعی را جبران نمایند.

هنگامی که یک دانشمند به دنبال کشفی یا رازی می‌گردد، آزمایش‌های بی‌شماری انجام می‌دهد و وقتی یکی از این آزمایش‌ها به موفقیت می‌انجامد و او را به مقصود خود می‌رساند، دانشمند مزبور روی همه‌ی آزمایش‌های قبلی که بی‌نتیجه مانده بودند، خط بطلان می‌کشد. به همین منوال مردم هزاران سال علاج بیماری‌ها را جستجو نموده‌اند و در این راه آزمایشات و امتحانات مضر و زیان‌بخشی انجام داده‌اند که این آزمایش‌ها نه فقط مردم را از بیماری‌ها نجات نداده‌اند بلکه سبب توسعه‌ی بیماری‌ها شده‌اند.

اکنون یک نفر خارج از چهارچوب طبی به موفقیت کامل نایل گردیده است و با عمل ثابت می‌کند که علل اصلی کلیه‌ی بیماری‌ها در درجه‌ی اول مرده‌خواری و در درجه‌ی دوم همین آزمایش‌های طبی می‌باشد.

اینک از شما پزشکان انسان‌دوست ایرانی می‌پرسم آیا بعد از اینکه علل بیماری‌ها شناخته شده و علاج قطعی آنها کشف گردیده باز هم لازم است به این آزمایش‌ها و امتحانات مضر ادامه داد؟ آیا عقل و منطق به شما حکم نمی‌کند امتحانات شکست خورده و مضر قبلی را متوقف سازید و از وسیله‌ی موفقیت‌آمیز زنده‌خواری استفاده نمایید؟

بدون شک زنده‌خواری یگانه علاج همه‌ی بیماری‌ها می‌باشد. این حقیقت کاملاً ثابت شده و هیچ کس نمی‌تواند آن را انکار نماید و یا مخفی نگه دارد. اگر این کار حقیقت نداشت خودم در عرض هفده سال زنده‌خواری احساس می‌کردم و از این راه بر می‌گشتم. من میلیون‌ها ریال پول و اوقات زیادی صرف نموده‌ام تا این حقیقت را به گوش مردم برسانم. مگر دیوانه بودم این همه رنج و مشقت را بی‌خود تحمل نمایم؟ مگر من دشمن سلامتی خود و خانواده‌ام بودم؟ هزارها افراد بشر با زنده‌خواری از مرگ حتمی نجات پیدا کرده‌اند و زندگی خود را به من مدیونند. هر یک از این خبرها برای من میلیون‌ها ارزش دارد.

زیست‌نشناسان غربی اشتباهاتی کرده‌اند و این اشتباهات را به جای حقیقت به ما تحمیل نموده‌اند. اکنون ما ایرانیان باید به آنها ثابت کنیم که می‌توانیم عاقلانه‌تر و عمیق‌تر فکر نماییم و به جای علم غلط و فلاکت‌بار ایشان یک علم حقیقی و نجات‌بخش به آنها بیاموزیم. آنها مجبورند اشتباهات خود را قبول نمایند. اکنون کار عاقلانه‌ای نیست.

سال‌ها پیش شخصاً به بیمارستان پهلوی رفتم و یک کتاب انگلیسی برای دکتر رحمتیان بردم و می‌خواستم راجع به سرطان با او صحبت نمایم. دکتر نام‌برده که همسایه‌ی ما بود، حتی لازم ندانست مرا به حضور بپذیرد و لطف فرموده کتاب مرا از دست پرستار قبول نماید و یک تشکر خشک برایم بفرستد. به خاطر چه من این همه اهانت و بی‌اعتنایی و خرج و زحمت را تحمل می‌نمایم؟ آیا من از راه تحقیقات علمی از دولت حقوق گرفته‌ام که مجبور شوم به طریقی آن را جبران نمایم؟ یا آیا یک داروی شیمیایی اختراع کرده‌ام که بخواهم آن را به قیمت گران بفروشم و میلیاردر بشوم؟ من به خاطر خدمت به مردمِ رنج‌دیده یک غذای خداداده در دست گرفته در به در می‌گردم تا این عطیه‌ی خدایی را به مردم هدیه نمایم. چرا بعضی اشخاص نمی‌خواهند این هدیه‌ی بزرگ را رایگان از من بپذیرند؟ مگر شیطان در دل مردم اینقدر محکم نشسته است؟ مگر این غذای خدایی از داروی سرطانی آقای هراتی، کمتر ارزش دارد؟

ما باید ایران را برای همه‌ی کشورهای جهان یک مملکت نمونه بسازیم.

آری، اگر وزارت بهداری و استادان دانشگاه و پزشکان و سایر مقامات رسمیِ کشور اساسی‌تر و عمیق‌تر فکر نمایند و فقط معنی کلمه‌ی طبیعی را خوب بسنجند و دست به کار شوند، در عرض مدت کوتاهی ایران عزیز را به یک بهشت واقعی تبدیل می‌نماییم و برای همه‌ی کشورهای جهان به صورت یک ملت نمونه در می‌آوریم.

واقعاً برای پزشکان انسان‌دوست ایرانی یک مژده‌ی بی‌سابقه‌ای می‌باشد. چه خوشبختی بزرگی، آن بیماران «صعب‌العلاج» که سال‌های متمادی در بیمارستان‌ها، مطب‌ها و داروخانه‌ها سرگردان بوده‌اند در عرض مدت کوتاهی با زنده‌خواری به کلی شفا یافته با روی خندان دست پزشکانِ خوشبخت و مفتخر را فشرده، بیمارستان را برای همیشه ترک خواهند نمود.

برخلاف تصور بیشتر مرده‌خوارها انقلاب زنده‌خواری کار خیلی ساده و آسانی می‌باشد. ابتدا برنامه‌ی تغذیه‌ای چند بیمارستان عوض می‌گردد و بعد از اینکه نتیجه مثبت گرفته شد تغذیه‌ی سایر بیمارستان‌ها نیز اصلاح خواهد شد. ضمناً وزارت بهداری با یک اعلامیه‌ی رسمی، عموم مردم ایران را از حقیقت امر آگاه می‌سازد و به آنها توصیه می‌نماید که برای تغذیه، حتی‌الامکان از مواد زنده‌ی نباتی استفاده نمایند و از خوراک‌های مرده اجتناب کنند. بعد از این کار خیلی آسان و کاملاً طبیعی همه چیز خود به خود به جریان می‌افتد.

واقعاً آدم دلش می‌سوزد وقتی فکر می‌کند که این همه جمعیت‌های دنیا در چه نادانی وحشتناکی زندگی می‌کنند. این مردم نانی را که هزاران سال همه روزه خورده‌اند هنوز نمی‌شناسند، اما می‌خواهند آسمان را تسخیر نمایند. من اینجا کمی از مطلب منحرف می‌شوم ولی چون این مطلب مهمترین مسأله‌ی زندگی مردم است می‌خواهم آن را بیشتر روشن نمایم. وقتی من می‌گویم نان سفید و برنج سفید ابداً ارزش مواد غذایی ندارند بعضی اشخاص ساده‌لوح خیال می‌کنند من حرف مفتی می‌زنم و می‌گویند پس نیاکان ما با نان خالی چگونه زندگی کرده‌اند؟

نیاکان ما آرد را با سبوس خمیر می‌کردند و نان‌های مختلف درست می‌کردند و به حالت نیمه‌پخته می‌خوردند. عجیب این است که همین قسمت‌های خمیر نان که همه از آن فرار می‌کنند کمی غذای زنده در خود نگه داشته‌اند و مردم را غذا می‌رسانند. اکنون هم در بعضی نقاط جهان نان‌های سیاه می‌پزند به کلفتی پانزده تا بیست سانتی‌متر که یک قسمت آن زنده می‌باشد. در بیابان‌های آفریقا مردم آرد را خمیر می‌کنند و روی سنگ‌های داغ بیابان پهن می‌نمایند، یعنی با آفتاب می‌پزند و می‌خورند. آن

قسمت نان سنگگ و بربری سبوس‌دار که به صورت خمیر می‌باشد خوشبختانه کمی سلول‌های زنـده‌ی غذایی در خود نگه می‌دارد و مردم را با آن تغذیه می‌نماید. ولی بعدها زیسـت‌شناسـان و «دانشـمندان» ظاهر شدند و دستور فرمودند که آرد را از سبوس جدا کنند، زیرا سبوس سلولز دارد و هضمش مشـکل است. نان سفید را هم دوآتشه و سه‌آتشه کنید که اثری از غذا برای هضم نمودن باقی نمانـد. فقـط مـواد سوختنی (کالری) را نگه دارید، شکمتان را با آن کاملاً پر کنید، در آنجا حریق برپا نمـوده بـدن خـود را گرم نمایید، احساس سیری کنید، اصل کار این است که شکم آدم پر باشد و بدنش گرم، اگر حریق کمی هم شدیدتر شد با کوکاکولا و پپسی‌کولا ایـن آتـش را خـاموش نماییـد، آخـر نوشـیدن کولاهـا هـم از لذت‌های دنیا است، اگر هم مریض شدید هیچ نترسید، علم پزشکی خیلی پیشرفت کرده، بیایید پیش مـا یکصد تومان به ما بدهید، یکصد تومان هم به داروفروش و دیگر فکرش را نکنیـد، مـا بـا چنـد قـرص ویتامین و مواد شیمیایی دیگر شما را فوراً معالجه می‌کنیم!

از این نظر است که زیست‌نشناسان دستور می‌دهند در بیمارستان‌ها بـه بیمـاران نـان سـفیدِ دوآتشـه بخورانند. در نتیجه‌ی این علم است که اَعم از میلیونر تا کارگر و دهقـان از نـان سـیاه فـرار مـی‌کننـد و قسمت اعظم درآمد خود را می‌دهند و این نان سفید، این تفاله‌ی بی‌ارزش گندم را می‌خرنـد، بـه خیـال اینکه بهترین غذا را برای زن و بچه‌های خود تهیه مـی‌نماینـد. آیـا دل کسـی بـرای ایـن زحمـت‌کشـان فریب‌خورده نمی‌سوزد؟ برنجی که فعلاً در دسترس مردم می‌باشد خـامش هـم بـی‌ارزش اسـت، چـون سبوس ندارد. اگر مردم بخواهند برنج جوانه‌زده یا آرد برنج مصـرف کننـد بایـد بـرنج سـبوس‌دار تهیـه نمایند.

حالا برگردیم به مطلب اصلی خود، گفتیم اگر مقامات رسمی به عقـل و انصـاف بیاینـد، حقیقـت را تصدیق کنند و به مردم توصیه نمایند که گندم، برنج، حبوبات و غیره را به صورت زنده بخورند هفتاد تا هشتاد درصد این محصولات اضافه می‌ماند که می‌توانیم به خارج از کشور صادر نمـاییم. مقـدار زیـادی گوشت، قند، چای، روغن‌های نباتی، شیرینی‌جات و از این قبیل خـوراک‌هـای غیرطبیعـی را مـی‌تـوانیم موقتاً به خارج بفرستیم و در عوض کلیه‌ی خشکبار خودمان را برای خود نگه داریم.

آن دورنمای عالیِ زندگی که بعضی حزب‌ها و فرقـه‌هـا فقـط در خیـال خـود مـی‌پروراننـد و از راه مرده‌خواری شاید صدها سال دیگر هم به آن نایل نگردند، از راه زنده‌خواری در عـرض چنـد سـال بـه آسانی نصیب ما می‌شود. آنها با هزاران زحمت سعی می‌کنند سطح زندگی مـردم را بیسـت تـا بیسـت و پنج درصد بالا ببرند، ولی زنده‌خواری با یک ضربه همین سطح زندگی را چهار مرتبـه یعنـی چهارصـد درصد بالا خواهد برد؛ به این ترتیب که در عوض پنجاه ریال نانی که مصرف روزانـه‌ی خـانواده‌ی یـک کارگر می‌باشد می‌توان پنج کیلوگرم گندم زنده خرید که خوراک پنج بلکه ده روز این خانواده را تشکیل خواهد داد. یا در عوض یک کیلوگرم گوشت می‌توان هفت کیلـو کشـمش یـا خرمـا خریـد کـه ارزش

غذایی آنها خیلی بالاتر از گوشت می‌باشد، با دانستن اینکه ارزش غذایی کشمش و خرما بـرای سـاختن سلامتی بدن به کار می‌رود ولی ارزش غذایی گوشت فقط برای ریشه‌کن کردن این سلامتی می‌باشـد. بـا این امر در خرج روزانه‌ی مردم چنان صرفه‌جویی به وجود می‌آید که هر کارگر ساده‌ای در عـرض چنـد سال صاحب خانه، یخچال، رادیو و لوازم مدرن می‌گردد. آن خسیسی که قصـد دارد پـول جمـع کنـد و ثروتمند شود می‌تواند با قیمت یک شیشه کولا، یعنی با دو ریال گندم و دو ریال خرما و دو ریال سبزی احتیاج بدن خود را کاملاً تأمین نماید. در این باره گفتگوی زیادی داریم، ولـی صـفحه‌هـای ایـن کتـاب اجازه‌ی آن را نمی‌دهد.

در نهضت زنده‌خواری، پزشکان پاک‌سرشت و روشنفکر ایرانی رُل مهمی بازی خواهند کرد.

اما راجع به پزشکان، بعضی اشخاص خیال می‌کنند که پزشکان از ترس کسادی کار خود با زنده‌خواری مخالفت خواهند کرد، من فکر نمی‌کنم که چنین باشد. خیال نمی‌کنم که بین پزشکان حتی یک چنین ناجوانمرد و بی‌رحمی پیدا شود که با بزرگ‌ترین خوشبختی مردم علناً به مخالفت برخیزد. اگر تا به حال بعضی از پزشکان این کار را کرده‌اند، دلیلش بی‌اطلاعی آنها بوده است. آنها هیچ تقصیری ندارند، زیرا در لحظه‌ی اول کسی باور نمی‌کند که با وجود «پیشرفت» علم پزشکی، «دانشمندان سرشناس»، دستگاه‌ها و وسایل وسیع، یک نفر ناشناس که نه استاد و نه دانشمند است بتواند با یک وسیله‌ی ساده و طبیعی یعنی «غیرعلمی» کلیه‌ی بیماری‌ها را مغلوب سازد. این واقعاً باور نکردنی است. ولی بعد از انتشار این کتاب هیچ کس نمی‌تواند حقیقت را انکار نماید و وجود هزاران مردمِ معالجه شده را نادیده بگیرد، به خصوص که تعداد آنها روز به روز افزایش می‌یابد.

درست است که بعد از عملی شدن زنده‌خواری مطب شخصی پزشکان رو به کسادی خواهد رفت، ولی به طور کلی کار آنها کمتر نخواهد شد بلکه زیادتر هم می‌شود منتها به نحوی دیگر.

آنها وظیفه‌ی مقدس‌تری باید به دوش بگیرند، آنها هستند که باید مردم را از حقیقت امر آگاه ساخته و آنها را هدایت کنند. اگر پزشکان انسان‌دوست ما حسن نیت نشان دهند و دور هم جمع شوند، می‌توانند کارهای عظیمی انجام دهند. بهترین کار این است که آنها طبابت را ملی اعلام کنند.

در شرایط زنده‌خواری بودجه‌ی وزارت بهداشت و سایر سازمان‌های بهداشتی به قدری کاهش می‌یابد که فقط با یک قسمت این صرفه‌جویی می‌توان همه‌ی پزشکان را با حقوق خیلی خوب استخدام کرد و آنها را تا آخر عمر از لحاظ مالی بیمه کرد. آن پزشکانی که مایل نباشند در خدمت دولت انجام وظیفه کنند، می‌توانند سهام بگذارند و آسایشگاه‌های وسیع زنده‌خواری تأسیس کنند.

بدیهی است که برای پزشکان کار آسانی نیست یک مرتبه از علم پزشکی چشم بپوشند و وجود آن را نادیده بگیرند، ولی آدم باید واقع‌بین باشد. من ارزش علم پزشکی را به طور کلی انکار نمی‌کنم. ممکن است در بعضی مواردِ استثنایی از برخی دانش‌ها و وسایل آن با دید زنده‌خواری استفاده کرد. مخصوصاً از علم وظایف‌الأعضاء (فیزیولوژی) و تشریح و جراحی (مربوط به تصادفات) می‌توان استفاده کرد. فعلاً من و سایر زنده‌خواران هیچ گونه ناراحتی احساس نمی‌کنیم که احتیاج به علم پزشکی داشته باشیم.

اکنون وضعیت به قرار ذیل است. مردم هزاران سال زحمت کشیده‌اند، میلیاردها پول خرج کرده‌اندو یک تشکیلات عظیم به وجود آورده‌اند که اساساً غلط است و نه فقط بی‌فایده بوده بلکه تا به حال سبب مرگ میلیون‌ها انسان شده است. برای روشن ساختن این حقیقت به چند نمونه اشاره می‌نمایم که دستورات پزشک باعث مرگ بیمار می‌شود، ولی با اجرای کاملاً مخالف این دستورات بیمار از مرگ حتمی نجات پیدا می‌کند.

از چنین نمونه‌ها مهمترینش این است که بعضی پزشکان خوردن سبزی‌جات و میوه‌جاتِ نپخته به بیماران را به سختی قدغن می‌نمایند، یعنی آنها را از غذای طبیعی و واقعی محروم می‌سازند و محکوم به مرگ با گرسنگی می‌نمایند. یک پزشک به بیمار خود دستور داده بود در تمام عمرش لب به گوجه‌فرنگی نزند. این بیمار زنده‌خواری را با روزی دو کیلوگرم گوجه‌فرنگی شروع نمود و در اندک مدتی کاملاً بهبود یافت. او اکنون پنج سال است که حداقل روزانه یک کیلو گوجه‌فرنگی می‌خورد.

زیست‌شناسان مرده‌خوار تصور می‌کنند که شیر یک غذای کامل است و تمام دنیا حرف‌های آنها را باور می‌کنند و حال اینکه شیر و مخصوصاً شیرخشک یا شیر پاستوریزه از بدترین غذاها می‌باشد. نزد آن کودکانی که هر روز شیر می‌خورند و ضعیف و ناتوانند مصرف شیر را به کلی قطع کنید و به جای شیر، آبِ سیب یا پرتقال یا هویج یا گوجه‌فرنگی بدهید و ملاحظه کنید که کدامیک از اینها غذای کامل می‌باشد. آقایان زیست‌نشناسان که میلیون‌ها افراد بشر را قربانی امتحانات خود می‌نمایند نمی‌خواهند حتی یک دفعه این امتحان را انجام دهند، زیرا در صحت علم خود چنان مطمئن هستند که لازم نمی‌بینند در ارزش غذایی شیر کوچک‌ترین شکی نشان دهند.

در حین نوشتن این حرف‌ها بودم که صدای دکتر مرتضی روحانی توجه مرا به خود جلب کرد. او از رادیو راجع به شیرخشک صحبت می‌نمود و دلیل کلیه‌ی ناراحتی‌های بچه را هنگام نوشیدن شیر در درست و کج نگهداشتن شیشه، در بزرگ یا کوچک بودن سوراخ پستانک و در تند یا آهسته مکیدن بچه می‌دانست. او یگانه عیب شیرخشک را در ویتامین نداشتن آن می‌دانست و به مادران دستور می‌داد به بچه‌ها قطره‌های ویتامین بدهند. در پایان سخنرانی آرزو نمود در ایران سرمایه‌گذاری شود و کارخانه‌ی شیرخشک باز گردد. آیا این دکتر محترم، یک روز متوجه خواهد شد که با این تصورات بچه‌گانه و آرزوهای وحشتناکِ خود، گناه همه‌ی بیماری‌ها و مرگ و میرهای کودکانِ معصوم ایرانی را به دوش خود می‌گیرد؟

این نوع دکترها به بیمارانی که از اول کودکی فقط گوشت، تخم‌مرغ و شیر خورده‌اند و ضعیف و ناتوان گردیده‌اند برای تقویت باز هم همین گوشت و همین تخم‌مرغ و همین شیر را که باعث ناتوانی آنها شده است تجویز می‌نمایند. به آن کسانی که معمولاً میوه دوست ندارند و از آن کم می‌خورند و در

نتیجه‌ی کمبود غذای طبیعی دستگاه گوارش خود را ناتوان و فرسوده نموده‌اند، مصرف میوه و سبزیِ زنده را قدغن می‌نمایند. به اشخاصی که با مصرف برنج روده‌های خود را ضعیف نموده‌اند و پی‌درپی اسهال می‌گیرند، برای جلوگیری از اسهال مصرف همین برنج یعنی عامل اصلی بیماری را توصیه می‌نمایند. به جای اینکه رگ‌های مردم را از سُموم خالی نمایند، به وسیله‌ی سُموم تازه رگ‌ها را گشاد می‌کنند و یا خون را به طور مصنوعی رقیق می‌نمایند. به جای اینکه علت درد بیمار را پیدا کنند و از میان بردارند با سُموم مختلف اعصاب را بی‌حس می‌کنند تا بیمار موقتاً احساس درد نکند. عضوهای مردم را که از کمبود غذای طبیعی نمی‌توانند وظایف خود را به خوبی انجام دهند به وسیله‌ی سُموم تحریک می‌کنند، آنها را به زور به کار می‌گمارند و آخرین رمق آنها را می‌گیرند و یا این عضوها را مثل یک چیز زائد قطع نموده و بیرون می‌اندازند. اگر گاهی بیماری تصادفاً غذای طبیعی زیاد می‌خورد و عکس‌العمل شفابخش شروع می‌شود این عکس‌العمل مفید را مضر به حساب آورده و مصرف مواد زنده را قدغن می‌نمایند و جریان معالجه را متوقف می‌سازند. گوشت، شیر، نان سفید و برنج سفید را که سبب پنجاه درصد کلیه‌ی بیماری‌ها می‌باشد به عنوان بهترین و ارزنده‌ترین غذا به مردم معرفی می‌نمایند. سلولز که برای هضم غذا و مرتب ساختن جریان تخلیه، مهمترین رُل را بازی می‌کند، چون یک ماده‌ی مضر از مواد غذایی بیرون می‌ریزند. هشتاد درصد محصول را با آتش نابود می‌سازند و در عوض میلیون‌ها تن مواد شیمیایی و سمی درست می‌کنند و به اسم دارو، ویتامین، سرم و غیره وارد خون مردم می‌کنند. با حساب‌ها و تصورات غلط و فریبنده‌ای از ویتامین‌ها، مواد معدنی، پروتئین‌ها و کالری‌ها، مغز خود و مردم را به طوری گیج نموده‌اند که آنها حساب‌های طبیعت را به کلی فراموش کرده‌اند.

نادانی و بی‌عقلی زیست‌نشناسان مرده‌خوار فقط از آنجا معلوم می‌شود که بعد از صدها سال هنوز نفهمیده‌اند که آتش در غذای طبیعی همه چیز را نابود می‌نماید، نفهمیده‌اند که سَم هرگز قادر نیست آدمی را سلامتی ببخشد و از همه مهمتر آنها نفهمیده‌اند که غذای طبیعی هیچ وقت و در هیچ شرایطی نمی‌تواند برای یک انسان مضر باشد؛ همین‌طور که بنزین صاف نمی‌تواند برای یک ماشین مضر باشد. تمام مرگ و میرها که در این دنیا اتفاق می‌افتد در نتیجه‌ی این نادانی می‌باشد. «شما باید میوه و سبزی خام نخورید.» عبارتی بسیار ابلهانه و خطرناک که چون یک دستور، چون یک حکم قطعی از دهان مردمی بیرون می‌آید که خودشان را زیست‌شناس، دانشمند، دکتر و یا پزشک معرفی می‌نمایند.

خلاصه علم پزشکی به وجود آمده است که غذای طبیعی و زندگی طبیعی را محو نموده، به جای آن غذای مصنوعی و زندگی مصنوعی بسازد؛ به عبارت دیگر دنیای طبیعی را به دنیای مصنوعی، شیمیایی و سمی تبدیل نماید.

فعالیت پزشکان توسط خوراک‌های مرده و مواد شیمیایی، به عوض نجات بشر از بیماری‌ها خود باعث ایجاد و توسعه‌ی بیماری‌ها می‌گردد.

این آقایان گمراه، بیمارستان‌های مجلل تأسیس می‌نمایند و تصور می‌کنند که می‌توانند توسط داروهای سمی و رژیم‌های غذاییِ مخصوص از انواع خوراک‌های پخته، بیماران را معالجه نمایند؛ ولی چون در واقع دو نوع ماده‌ی فوق‌الذکر یعنی غذای مرده و مواد شیمیایی عامل اصلی تمام بیماری‌ها است، بنابراین این بیمارستان‌ها خود مرکز ایجاد، توسعه و ترویج بیماری‌ها می‌باشند. این است که هر چه زیادتر بیمارستان می‌سازند به همان اندازه هم تعداد بیماران و بیماری‌ها افزایش می‌یابد و هر قدر تعداد بیماران زیاد می‌شود به همان نسبت هم بیمارستان‌های بیشتر و بزرگتری تأسیس می‌نمایند. ایالات متحده‌ی آمریکا از تمام کشورها بیشتر درمانگاه و بیمارستان دارد، از همه‌ی کشورها بیشتر پزشک و پرستار دارد و از همه بیشتر نیز بیمار دارد؛ ولی ملت هونزا که دور از علم پزشکی در کوه‌های هیمالیا زندگی می‌کند و بیشتر از غذاهای طبیعی استفاده می‌نماید نه بیمارستان دارد و نه پزشک و سالم‌ترین ملت دنیا شناخته شده است. این است حقیقت امر که من سعی کردم با زبان ساده و معمولی برای خوانندگان گرامی روشن سازم.

اکنون وضعیت بدین قرار است: بدون تردید ثابت می‌شود که دانشمندان غربی اشتباه نموده و علمی به وجود آورده‌اند که به جای اینکه مردم را از بیماری نجات دهد خود باعث شیوع بیماری‌ها می‌شود. اگر از هزاران موارد، یک دفعه اتفاق می‌افتد که به وسیله‌ی یک دارو یا یک عمل جراحی مرگ بیمار را چند ماه یا چند سال به تعویق می‌اندازند، در مقابلِ هزارها افراد بشر که در نتیجه‌ی مصرف غذاهای مرده و داروهای شیمیایی جان می‌سپارند کمترین ارزشی ندارد.

پزشکان روشنفکر ایرانی باید وطن‌پرستی و انسان‌دوستی خود را ثابت نمایند.

پزشکان انسان‌دوست و پاک‌دل ایرانی، اکنون من از شما سؤال می‌کنم بعد از اینکه حقیقت برای شما روشن شد آیا باز هم حاضرید دستورات مرگ‌آور دانشمندان غربی را کورکورانه اجرا کرده و باعث مرگ هزاران هزار از هم‌وطنان بی‌گناه خود شوید؟ مگر علم پزشکی برای این نیست که مردم را از شر بیماری‌ها رهایی بخشد؟ نه تنها تا به حال این علم کاذب در مقصود خود موفق نشده بلکه برعکس موجب این شده است که انسان بیشتر از همه‌ی موجودات دیگر در چنگال بیماری‌های روزافزون گرفتار شود و زجر بکشد.

این حقیقت را هرگز نمی‌توانید انکار کنید. در مقابل این همه عدم موفقیت‌ها و ضررها من یک وسیله‌ی خیلی ساده، طبیعی و خداداده به شما نشان می‌دهم که با آن می‌توانید در کوتاه مدتی بیماری‌ها را یکباره از این دنیا ریشه‌کن سازید. شما حق ندارید این وسیله‌ی خداداده را رد کنید مگر این که در چند بیمارستان و روی صدها بیمار و اقلاً برای مدت پنج الی شش ماه به اجرا بگذارید و با نتیجه‌ی نهایی ثابت کنید که غذای زنده و طبیعی بیماران را شفا نمی‌دهد، بلکه بیمارتر می‌کند. بدیهی است که با وجود این همه زنده‌خوارانِ معالجه شده که در همه جای دنیا با سلامتی کامل زندگی می‌کنند نمی‌توانید این کار را ثابت کنید، پس لازم است هر چه زودتر دست به کار شوید.

خوب بسنجید و مقایسه کنید که در مقابل این سود عظیم چه عمل ناچیزی من از شما توقع دارم. انتظار من این است که به خاطر نجات تمام افراد بشر از همه نوع بیماری‌ها فقط یک کار خیلی کوچکی انجام دهید، اینکه یک بشقاب غذای غیرطبیعی را که در بیمارستان‌ها معمول کرده‌اید با یک بشقاب غذای طبیعی عوض کنید[1] و ضمناً از وسایل علمی موقتاً چشم بپوشید تا در آینده ببینید کدام قسمت از آنها را می‌توان به نفع سلامتی مردم به کار برد، البته اگر به این کار احتیاج باشد.

همین‌طور که گفتم در مرحله‌ی اول کسانی را در بیمارستان‌های زنده‌خواری بپذیرید که مایل باشند به خاطر سلامتی خود از خوراکی‌های مرده اجتناب کرده و یا نوزادانی که هنوز به مواد مرده معتاد نشده و از آنها نفرت دارند.

وقتی مردم ببینند آن بیمارانی که ده‌ها سال سابقه‌ی بیماری داشتند و اکنون در مدت کوتاهی کاملاً بهبود یافته و دسته دسته از بیمارستان‌ها مرخص می‌شوند دیگر کسی حاضر نخواهد شد داروهای سمی

[1] – کلمه‌های طبیعی و غیرطبیعی به خوبی نشان می‌دهد که انتخاب کدام یک از این دو نوع خوراک‌ها کار صحیح و عاقلانه‌ای می‌باشد.

مصرف کند و یا زیر قیچی جراحی برود. وجدان شما هم قبول نمی‌کند که به مردم غذای مرده یـا مـواد شیمیایی تجویز کنید و به زودی خودتان با تصمیم راسخ غذای تمام بیمارستان‌ها را عوض خواهید کرد. هنگامی که مردم ببینند بیماری‌های صعب‌العلاج، یکی پس از دیگری معالجه مـی‌شـوند چنـان جنـب و جوش و هیجانی در آنها به وجود می‌آید که کسی نمی‌تواند تصور آن را بکند. هـر بیمـار معالجـه شـده خود به صورت یک مرکز تبلیغاتی در می‌آید به طوری‌که مـردم فهمیـده و روشـنفکر در موقـع خـوردن خوراکِ مرده از یکدیگر خجالت خواهند کشید زیرا که این کار نادانی و بی‌ارادگی آنها را ثابـت خواهـد نمود.

هر مرده‌خوار در بدن دروغی خود یک شیطان مخفی نموده است که بیشتر افکار و اعمال او را اداره می‌کند.

بین تمام مرده‌خوارها حتی یک نفر انسان حقیقی، تمام‌عیار و کامل وجود ندارد. همه‌ی آنها مخلوطی از بدن‌های اصلی و دروغی می‌باشند. بدن دروغی یعنی مجموعه‌ی گوشت‌های زائد و سُموم مختلف، خود شیطان است که به بدن مرده‌خوارها نفوذ کرده و رفته رفته چنان پرورش یافته است که در بعضی اشخاص تا دو سه برابر بدن اصلی در آمده است. کلیه‌ی «پختنی‌های» دنیا را این شیطان می‌بلعد. اگر بعضی اوقات مردم عجله می‌کنند و غذا را خوب نمی‌کُشند و نیم‌جان می‌خورند این است که کمی غذای زنده به بدن اصلی آنها نیز می‌رسد. بدن اصلی عاجز و ناتوان شده در گوشه‌ای نشسته است. بدن دروغی یعنی خود شیطان است که در همه جا حکمرانی می‌کند.

همه اعمال بد و ناپسندیده مانند جاه‌طلبی، پول‌پرستی، دزدی، آدم‌کشی و جنگ و جدال از او سر می‌زند. این شیطان در مغز همه‌ی رهبران و سیاستمداران محکم نشسته دستورات خود را صادر می‌نماید و همه‌ی کارهای این دنیا را اداره می‌کند. بزرگترین شخصیت دنیا وقتی بوی غذای مرده را حس می‌کند همه چیز را فراموش می‌کند. او نمی‌داند که این کار شیطان است، او نمی‌داند که این بوی خوشایند مواد حیاتیِ غذا یعنی خود سلامتی و تندرستی او می‌باشد که از درون دیگ به هوا می‌پرد و ناپدید می‌گردد. بزرگان، رهبران و سیاستمداران دنیا باید خوب بدانند که اگر آنها نتوانند بدن خود را اداره کنند، بر آن مسلط شوند و شیطان درونی را بکشند هرگز نخواهند توانست میلیون‌ها افراد بشر را اداره کنند و دنیا را از این آشفتگی، بی‌نظمی و بدبختی نجات دهند.

همه‌ی پخته‌خوارها دو نوع فکر دارند که یکی از آنها از بدن اصلی و دیگری از بدن دروغی سرچشمه می‌گیرد. در بعضی اشخاص بدن دروغی به قدری پرورش یافته است که بدن اصلی را کاملاً عاجز کرده و نمی‌گذارد که او کوچکترین عقیده‌ی خود را بیان نماید. این گونه اشخاص با چشم‌های خون گرفته، با صورت سرخ شده و با شکم گنده وقتی کتاب زنده‌خواری را می‌خوانند و یا راجع به آن سخنی می‌شنوند تمام اختیار خود را به بدن دروغی خود یعنی به خود شیطان می‌دهند که با صدای بلند شروع به حرف زدن می‌کند و چنین می‌گوید: «بابا ولش کن، زنده‌خواری چیست؟ مگر بیکاری؟ این حرف‌ها چیست؟ مگر این همه دانشمندان عقل ندارند؟ این همه غذاهای خوشمزه را نخوریم، عرق و ویسکی و آبجو نخوریم، سیگار نکشیم که یکی دو سال بیشتر عمر کنیم؟ اصلاً آدم برای چه زندگی می‌کند؟» و از این قبیل حرف‌های پوچ و بی‌معنی. این افراد تصورش را هم نمی‌کنند که نه فقط یکی دو

سال بلکه اشخاص سالخورده و فرسوده، عمر عادی خودشان را با زنده‌خواری شصت الی هفتاد سال افزایش خواهند داد، آن هم چه عمری، یک عمر بدون بیماری، بدون رنج و بدون غصه.

در اشخاص دیگر که بدن اصلی هنوز کاملاً عاجز نشده است تحت اثرات مطالب کتاب، بدن اصلی از جای خود کمی تکان می‌خورد و چنین می‌گوید: «این آدم راست می‌گوید، آتش مواد حیاتی غذا را می‌کُشد، نیاکان ما قبل از کشف آتش همه چیز را به صورت زنده می‌خوردند و چقدر هم نیرو و استقامت داشتند، همه‌ی موجودات زنده هم غذای زنده می‌خوردند، این قانون طبیعت است، همین‌طور که معلوم می‌شود بیماران بی‌شماری هم با زنده‌خواری معالجه می‌شوند.» متأسفانه این فکر در این نوع افراد خیلی کم دوام می‌نماید، کافی است بوی یک غذای مرده به دماغ آنها برسد تا فوری شیطان از درون بدنِ دروغی برخیزد و با زبان فریبنده چنین گوید: «گفته‌های این کتاب همگی صحیح و منطقی به نظر می‌رسد، ولی حالا ببینیم این همه دانشمندان و پزشکان چه می‌گویند. اگر این حرف‌ها کاملاً صحیح باشد آنها هم قبول خواهند نمود، چه عجله‌ای داریم که ما فوراً زنده‌خوار بشویم و خودمان را از «جامعه» جدا سازیم، سعی می‌کنیم رفته رفته به این روش عادت نماییم.» بعضی اوقات این حرف‌ها را کسانی می‌زنند که فرصت انتظار را ندارند چون هیچ جای سالمی در بدن خود ندارند، روزانه ده‌ها نوع دارو مصرف می‌نمایند، هفته‌ای یک بار پیش دکتر می‌روند و در آستانه‌ی مرگ قدم می‌زنند و ندرتاً زمانی به خود می‌آیند که دیگر خیلی دیر شده است. تا به حال با این گونه اشخاص برخورد زیادی داشته‌ام که حرف‌های مرا قبول نکرده‌اند و اکنون همگی زیر خاک خفته‌اند. الساعه هم از این قبیل اشخاص فراوانند که وقت انتظار برای مطالعه‌ی طولانی در این دنیا ندارند. دل من برای اینها خیلی می‌سوزد ولی چه می‌توان کرد، من که به زور نمی‌توانم آنها را به راه طبیعی برگردانم، به خصوص که اگر یکی از آنها در آخرین روزهای زندگی خود کمی بیشتر میوه بخورد مردمان بدخواه می‌گویند: «زنده‌خواری کرد و مُرد.»

و اما اشخاصی هستند که در آنها بدن اصلی اختیار خود را از دست نداده است ولی در حال چرت‌زدن است. در این گونه اشخاص حرف‌های منطقیِ کتاب زنده‌خواری فرصتی می‌دهد که بدن اصلی کاملاً بیدار شده از جای خود برخیزد، حرف‌های کتاب را صد درصد قبول کند، به حرف‌های اطرافیان خود اعتناء نکند، تصمیم قطعی بگیرد، مصرف خوراک‌های مرده و مواد شیمیایی را در خانه‌ی خود به کلی قدغن نماید و کوچک و بزرگ با تمام خانواده زنده‌خوار بشوند. خواننده‌ی عزیز من آرزو می‌کنم شما نیز جزء این گروه اشخاص باشید و صدای شیطان را در درون خود خفه نمایید و آلت دست او نشوید.

برای رسیدن به همه گونه هدف‌های عالی لازم است تا آخرین گرم بدن‌های دروغی را حل کرده شیطان را از این دنیا بیرون راند.

اکنون در این دنیای مرده‌خواران بدن دروغی با بدن اصلی یعنی شیطان با انسان حقیقی کنار یکدیگر در یک منزل زندگی می‌کنند و پیروزی اغلب نصیب شیطان می‌شود. خواننده‌ی گرامی در هر کجا که هستی، هر سنی که داری، به هر عقیده‌ای که پای‌بند هستی، زن یا مرد هستی، اگر کمی نوع‌دوستی در وجود شما باقی است و مایلید کار خیری برای این مردم رنج‌دیده انجام دهید باید فوراً دست به دست هم بدهید تا با گرسنگی کامل، این بدن‌های دروغی را تا آخرین کیلو محو و نابود نمایید و شیطان وحشتناک را کشته این دنیا را از شر او رها سازید.

بعضی پزشکان بدون یک حساب منطقی با کم‌خوری و با گرسنگی همه جانبه سعی می‌کنند فقط قسمتی از این بدن‌های دروغی را حل کنند و موفق نمی‌شوند؛ ولی اگر یک زنده‌خوار چند کیلوگرم گندم، حبوبات، بادام، گردو، کشمش، خرما، عسل، نارگیل و مانند آنها که از مقوی‌ترین غذاهای دنیا می‌باشند بخورد باز هم حتی یک گرم از این غذاهای فشرده به بدن دروغی نمی‌رسد، بدن دروغی با همه‌ی گوشت‌های زائد خود به کلی حل شده نابود می‌گردد، یعنی شیطان با همه‌ی بیماری‌ها، با همه‌ی افکار و اعمال بد خود از درون آدمی می‌گریزد، ناپدید می‌گردد و در عوض بدن اصلی یعنی آن انسان واقعی که خدا در نظر گرفته است با تمام جسم و جان و روح و فکر سالم آزاد می‌گردد و روز به روز پرورش می‌یابد. این است معجزه‌ی زنده‌خواری و فقط و فقط از این راه طبیعی و خدایی می‌توان کلیه‌ی بیماری‌ها، بدبختی‌ها، جهل و نادانی و گرسنگیِ این جهان را چاره نمود.

همه‌ی مذاهب، احزاب، فرقه‌ها، سازمان‌های بهداشتی، مؤسسات خیریه، نویسندگان و مدیران جراید که هر کدام از آنها هدف انسان‌دوستی مشخصی دارند محال است که با وجود شیطان درونی بتوانند به هدف مقدس خود برسند، آنها فقط از راه زنده‌خواری خواهند توانست به این مقصود نایل گردند.

مصرف خوراک‌های مرده و مواد شیمیایی انسان را به نابودی می‌کشاند.

انواع حیوانات عظیم‌الجثه در روی زمین زندگی می‌کرده‌اند و تا آخرین نسل آنها در نتیجه‌ی شرایط نامساعد محیط از بین رفته‌اند. اکنون بشر برای از بین بردن نسل انسان این شرایط نامساعد را شخصاً با دست خود فراهم می‌سازد. اگر نابودی همه‌ی مردم جهان را درجه‌ی صفر فرض کنیم و خوشبختی و سلامتی کامل آنها را که عبارت از زنده‌خواری کامل جهانی می‌باشد درجه‌ی صد بگیریم آن وقت می‌بینیم که مردم کنونی بین درجه‌های چهار تا پنج قرار گرفته‌اند، یعنی به نزدیکی‌های پرتگاه نیستی و نابودی رسیده‌اند. به این معنی که اگر افزایش یافتن روزافزون کارخانه‌های داروسازی، کنسروسازی، کالباس‌سازی، بیسکوئیت‌سازی، کولاسازی و مانند آنها با همین سرعت ادامه یابد چهار پنج نسل دیگر تمام مردم جهان با سرطان و یا بیماری‌های قلبی به دنیا خواهند آمد و قبل از اینکه به سن بلوغ برسند و امکان تولید نسل به دست آورند در اثر این بیماری‌ها از بین خواهند رفت و به این ترتیب طولی نخواهد کشید که اثری از انسان در روی زمین باقی نخواهد ماند. هم‌اکنون تعداد زیادی از نوزادان با سرطان و بیماری‌های قلبی و یا چاقی‌های مخوف به دنیا می‌آیند. این سخنان افسانه نیستند و از روی حساب دقیق گفته می‌شوند. اگر قبول ندارید به آمار پیشرفت‌های سریع بیماری‌های قلبی و سرطان که سال‌های اخیر در جریان است مراجعه کنید تا ببینید به کجا می‌رسد. از آمار رسمی ایالات متحده‌ی آمریکا صورت زیر را به دست آورده‌ایم:

«در سال ۱۹۰۰ از هر صد هزار آمریکایی ٦٤ نفر از بیماری‌های سرطان تلف شده‌اند. در سال ۱۹۵۰ این تعداد به ۱۳۹/٦ نفر و در سال ۱۹٦٤ این رقم به ۱۵۱/۳ نفر رسیده است. به همین ترتیب از بیماری‌های قلبی در سال ۱۹۰۰ تعداد ۲٤٤ نفر، در ۱۹۵۰ تعداد ٤۷۸/۱ نفر و در سال ۱۹٦٤ تعداد ۵۰۸/٦ نفر تلف شده‌اند. به عبارت دیگر تلفات از سرطان در مدت ٦٤ سال از ٦٤ نفر به ۱۵۱/۳ نفر و از بیماری‌های قلبی از تعداد ۲٤٤ نفر به ۵۰۸/٦ نفر افزایش یافته است. به طور کلی در سال ۱۹٦٤ از هر صد هزار آمریکایی ۹۳۹/۷ نفر فوت نموده‌اند که از این تعداد ٦۵۹/۹ نفر فقط از سرطان و بیماری‌های قلبی و ۲۷۹/۸ نفر بقیه از سایر بیماری‌ها تلف شده‌اند.»

خوب توجه فرمایید، در این مرگ و میرها پیری مطرح نبوده و همه‌ی افراد بشر در نتیجه‌ی بیماری‌ها می‌میرند. این است نتیجه‌ی پیشرفت «علم» پزشکی. همین‌طور که ملاحظه می‌کنید پیشرفت بیماری‌ها با پیشرفت علم پزشکی کاملاً به موازات هم جلو می‌روند. این است حقیقت امر. مردم صدها و بلکه هزارها سال این «علم» را تحسین نموده‌اند، به آن افتخار کرده‌اند و به آن امید بسته‌اند، ولی امروز معلوم می‌شود که این «علم» نه فقط برای انسان مفید نبوده، بلکه خود عامل بیماری‌ها گردیده است. همه چیز

آن غلط، متضاد، ظاهری و فریبنده است. حقیقت خیلی تلخ‌تر از این است که من بیان کردم. بالاخره لازم بود که یک نفر این حقیقت تلخ را فاش نماید، چه خوب که این کار را یکی از هم‌وطنان ایرانی شما می‌کند.

اکنون من از همه‌ی هم‌میهنان خود، از شاهنشاه آریامهر رهبر تاج‌دار و خردمندمان، از نخست‌وزیر، از هیئت دولت، از نمایندگان مجلس شورای ملی و سنا، از روحانیون، از مدیران جراید و از همه‌ی روشنفکران، خیرخواهان و نیکوکاران ایرانی استدعا دارم گام پیش نهند و هر یک به اندازه‌ی نیرو و توانایی خود در این رستاخیز مقدس جهانی سهیم شوند و ایران عزیز ما و همچنین همه‌ی ملت‌های جهان را از فقر، گرسنگی، بیماری، نادانی و از هر گونه اعتیادات و سایر بدبختی‌ها نجات دهند.

تدابیر جنگ‌های این دنیا در بدن‌های دروغی تهیه می‌گردد و توسط شیطان اداره می‌شود.

در حال حاضر کاری واجب‌تر از این در دنیا وجود ندارد. همه‌ی سخنانی که در ضیافت‌های سیاسی، در مجمع عمومی سازمان ملل متحد، در کنفرانس‌های بین‌المللی، در جراید و رادیو و تلویزیون برای اصلاح کارهای این دنیا گفته و نوشته می‌شود همگی، پوچ، بی‌اساس، بی‌معنی و پر از کینه‌جویی، دروغ‌پردازی، جاه‌طلبی و غرور می‌باشد؛ زیرا این سخنان تماماً از درون بدن‌های دروغی و از دهان شیطان بیرون می‌آید. این اشخاص بزرگ‌منش وقت و پول مردم را کاملاً بیهوده صرف می‌نمایند و روز به روز وضعیت دنیا را بدتر و آشفته‌تر می‌سازند. ولی خوانندگان پاک‌سرشت ناامید نشوید، شیطان هرقدر هم زورمند باشد انسان حقیقی هنوز نمرده است، او فقط به خواب فرو رفته است و فقط لازم می‌باشد او را به شدت تکان داد تا بیدار شود و معجزه‌ها بکند.

تاریخ بشر نشان می‌دهد که مرده‌خواری، همیشه اینگونه جانوران خونخوار مانند آتیلا، تیمور لنگ، اسکندر مقدونی، نرون، ناپلئون و هیتلر را به وجود آورده و به اجتماع تحویل داده است. با اینکه ثابت شده است هیچ وقت اینگونه جنگ‌ها به نفع هیچکدام از طرفین تمام نشده است باز هم این جنگ لعنتی از این جهان رخت بر نمی‌بندد، به این دلیل که گوشت‌خواری و مرده‌خواری مردم را وحشی می‌سازد و همه‌ی سخنانی که راجع به صلح، کاهش تسلیحات اتمی و همگانی، هم‌زیستی مسالمت‌آمیز و غیره گفته می‌شود، همگی دروغ، بی‌اساس و بی‌ثمر است، زیرا این سخنان از بدن‌های دروغی سرچشمه می‌گیرند و از طرف شیطان دیکته می‌شود. کار اساسی باید این باشد که مردم بدن‌های دروغی را از غذاهای مرده محروم نموده او را با گرسنگی بکشند، صدای شیطان را خفه نمایند و در عوض بدن‌های اصلی را توسط غذای طبیعی پرورش داده و فکر و روح مردم را پاک سازند.

آری رهبران کشورهایی که حکم این گونه کشتارها را صادر می‌نمایند، انسان‌های واقعی نیستند بلکه جانوران خون‌خوار با بدن‌های شیطان‌پرور می‌باشند که خودشان را نمایندگان ملت معرفی می‌نمایند ولی در حقیقت بلایی برای ملت خود و تمام بشریت می‌باشند. من همیشه از سیاست دور بوده‌ام و خواهم بود و در این سیاست‌ها فقط تصویر بدن‌های دروغی را مشاهده می‌نمایم و وسوسه‌های شیطان را می‌بینم. خوب نگاه کنید به عکس‌های این قبیل رهبران و سیاستمداران، آیا بین آنها حتی یک نفر آدم آرام با صورت ظریف و روشن، با چشمان پاک و بی‌گناه مشاهده می‌گردد؟ گوشت‌های زائد بدن‌های

دروغی از سر و صورت، گردن و شکم آنها لابه‌لا آویزان است. وجـود شـیطان در قیافـه‌ی خشـمگین و چشمان خون گرفته‌ی آنها به خوبی نمایان است. معمولاً بیشتر مردم این گوشت‌هـا را چربـی مـی‌نامنـد ولی آنها فقط چربی نیستند، این سلول‌های زائد گوشتی و چربی و غیره در همه جای بدن مـرده‌خوارهـا حتی در مغز، استخوان، مو و ناخن‌ها نیز نفوذ کرده و به جهت کمبود سلول‌هـای اصـلی بـا آنهـا قـاطی گردیده‌اند.

با اینکه من این رهبران و سیاستمداران را سخت انتقاد می‌کنم و افکار و اعمـال غیـر انسـانی آنهـا را محکوم می‌نمایم با این همه باید تصدیق کنم که آنها گناهی ندارند، کلیه‌ی عضوهای بـدن مـرده‌خوارهـا بیمارند و ناقص کار می‌کنند. مغز آنها نیز چون یک عضو بدن ناقص کار می‌کند، یعنی آنهـا عقـل سـالم ندارند که درست فکر کنند. آنها بیماری‌های روحی و روانی دارند و بیمارانی هستند نیمه‌دیوانه که ماننـد همه‌ی دیوانگان از دیوانگی خود خبر ندارند. آنها این نیمه دیوانگی را توسط بدن‌هـای دروغـی و خـون مسموم شده را از اجداد خویش به ارث برده‌اند. هنگامی که این اشخاص جلسه‌هایی ترتیب می‌دهنـد و برای نابودی هم‌نوعان خود تدابیری می‌اندیشند تصور می‌کنند که وظیفه‌ی ملی خود را انجام می‌دهنـد و وطن‌پرستی خود را ثابت می‌نمایند. یگانه چاره‌ی بیماری آنها کشتن بدن‌های دروغی و پاک نمودن خون از سُموم می‌باشد. بعد از چند ماه یا چند سال زنده‌خواری مردم می‌فهمند که قبل از زنده‌خـواری چقـدر غلط فکر می‌کرده‌اند و به چه کارهای غیر عاقلانه‌ای دست می‌زده‌اند.

هیچ زنده‌خواری به خاطر یک مشت گندم یا بادام آدم نمی‌کشد، دزدی نمی‌کنـد و دروغ نمـی‌گویـد. اغلب سیاستمداران مرده‌خوار خیال می‌کنند که دروغ گفـتن یـک وظیفـه و جزئـی از کارهـای سیاسـی می‌باشد، ولی دزدی و دروغ‌گویی در چشم زنده‌خـواران گناهـانی هسـتند بـه یـک انـدازه. هـیچ رهبـر زنده‌خواری حاضر نمی‌شود برای به دست آوردن یک قطعه زمین، میلیون‌ها افراد بشر را به کشتن بدهـد و نتیجه‌ی زحمات ده‌ها سال مردم را محو نماید زیرا کره‌ی ارض به قدری زیاد زمین دارد که در شرایط زنده‌خواری می‌تواند در حال حاضر پنج شش و در آتیه‌ی دور حتی سی چهل برابـر جمعیـت کنـونی را جا بدهد و آنها را به آسانی تغذیه نماید.

برای گرگ خونخوار موعظه فایده ندارد، باید خون آن را عوض نمود.

برای امتحان یک تکه گوشت جلوی چند گرگ گرسنه بیندازید و ببینید که این گرگ‌های خونخوار با چه هاری به جان یکدیگر می‌افتند تا این تکه گوشت را از چنگ یکدیگر بربایند و ببلعند. حتماً خواننده‌ی گرامی این منظره‌ی هولناک را خوب مجسم می‌سازد. حالا بیایید جلوی چند گوسفند گرسنه یک دسته علف بگذارید و ببینید این حیوان‌ها با چه آرامی و آسودگی شروع به خوردن این علف می‌کنند. انسان گوشت‌خوار و بعلاوه مرده‌خوار چندین مرتبه از گرگ وحشی‌تر و خونخوارتر است. گرگ هم‌نوعان خود را نمی‌کشد، ولی انسان میلیون- میلیون می‌کشد، گرگ از سر ناچاری برای پر نمودن معده‌ی خود گوسفند را زنده- زنده می‌خورد، ولی انسان همین گوسفند را می‌کشد، با آتش دو مرتبه می‌کشد، صدها نوع کالباس، کنسرو و سایر مواد عجیب و غریب تهیه می‌نماید، ماه‌ها و سال‌ها نگه می‌دارد، به سُموم خالی تبدیل می‌نماید و بعلاوه با عرق، شراب، ویسکی، سیگار و غیره خوی درندگی خود را ده برابر بالاتر از گرگ می‌برد. این انسان نیمه‌دیوانه اسلحه‌های وحشتناک اختراع می‌کند، میلیون‌ها نفر از هم‌نوعان خود را به کشتن می‌دهد تا از این خوردنی‌های «لذیذ»، از این «نعمت‌های خدایی» بیشتر سهم ببرد. در نتیجه اگر خودش با این اسلحه‌های اختراعی خود کشته نمی‌شود، توسط همین خوردنی‌های «لذیذ» خود را نابود می‌سازد و جوان جوان از این دنیا رخت بر می‌بندد.

با پند و اندرز، موعظه، نطق‌ها، مقاله‌ها، کنفرانس‌ها و غیره نمی‌توان خوی درندگی مردمان مرده‌خوار را از بین برد. بی‌شماری پیغمبرها، مذاهب، احزاب و سازمان‌های مختلف آمده‌اند تا این مردمان گمراه را به راه صحیح هدایت نمایند ولی موفق نشده‌اند؛ بلکه روز به روز وضعیت این دنیا وخیم‌تر شده و دارد باز هم خطرناک‌تر می‌گردد. بیشتر نوجوانان امروزی («نسل جدید») یگانه معنی زندگی و یگانه مقصود خود را در دلخوشیِ وحشیانه‌ی موقتی جستجو می‌کنند. این قیافه‌های وحشی، این لباس‌های خنده‌آور، این جیغ‌های کر کننده، این حرکت‌های زشت و بی‌ادبانه، با این غذاهای بیماری‌زا، با این مشروبات الکلی، سیگار، مواد مخدر و عیاشی این نسل جدید را به کجا می‌کشانند. چه عاقبت فلاکت‌باری در انتظار بشر می‌باشد، اگر فردا رهبری دنیا در دست این دیوانگان بیفتد.

برای نجات از همه گونه بدبختی‌هایی که این دنیا را تهدید می‌کند و مخصوصاً برای رسیدن به صلح واقعی و همگانی هیچ راه دیگری وجود ندارد به غیر از اینکه خون همه‌ی مرده‌خوارها را توسط غذای زنده و طبیعی عوض کنیم و خوی حیوانی آنها را تعدیل کنیم. انسان‌های نوع‌پرست و انسان‌دوست عجله کنید و زود بیدار شوید تا مدتی که این سیاستمداران و دانشمندان نیمه‌دیوانه، تمامی عقل خود را

از دست نداده و بزرگ‌ترین بلا را روی این دنیا نیاورده‌اند دور هم جمع شده، دست بـه کـار شـویم تـا هرچه زودتر جلوی این خطر را بگیریم.

فقط فکرش را بکنید، برای رسیدن به صلح ابدی و برای نجات یافتن از همه‌ی بیماری‌ها، چه سـبک و چه سنگین مانند سرطان، بیماری‌های قلبی، بیماری قند و سایر بیماری‌های «صعب‌العـلاج» فقـط لازم است برنامه‌ی تغذیه‌ی بیمارستان‌ها را عوض نمود. با مبادله‌ی یک بشقاب غذای زنده و طبیعی، مـردم از همه گونه فقر، گرسنگی، جنگ و جدال برای همیشه رهایی پیدا خواهند نمود.

زنده‌خواری این دنیا را به یک بهشت واقعی، بدون بیماری، بدون غصه و رنج و گرسنگی تبدیل خواهد کرد.

یک مرده‌خوار سی سال به خرج دیگران می‌خورد، می‌پوشد و فقط تحصیل می‌نماید، سی سال دیگر گویا کار می‌کند و اگر شانس داشته باشد ده پانزده سال هم در هنگام بازنشستگی به حالت ناتوانی زندگی خود را به یک نحوی می‌گذراند، آخرین پس‌انداز خود را به پزشکان تحویل می‌دهد و به خیال اینکه زندگی همین است و بس، از این دنیا تشریف می‌برد. اگر حساب کنیم که این شخص از مدت سی سال کار خود بیست و چهار، بیست و پنج سالش را هم برای سیر نمودن بدن دروغی، برای خاموش نمودن اعتیادات، برای کشتن و محو نمودن غذاهای طبیعی، برای تسلیحات جنگی و برای مداوای بیماری‌ها تلف می‌نماید؛ نتیجه می‌گیریم که هر شخص مرده‌خوار در تمام مدت زندگی خود فقط پنج شش سال را صرف تولیدات، سازندگی و کشفیات مفید مانند زراعت، باغبانی، خانه‌سازی، راه‌سازی، ریسندگی، هنرپیشگی، نویسندگی و غیره می‌نماید. در مقابل این پنج شش سال، هر زنده‌خواری بعد از دوره‌ی سی ساله‌ی تحصیلی خود سه یا چهار برابر سی سال یعنی اقلاً صد، صد و بیست سالِ تمام در سلامتی کامل و با عقل و فکر سالم به کارهای مفید مشغول خواهد شد. اکنون مقایسه کنید مردم مرده‌خوار که با کار پنج شش ساله‌ی خود و با جسم و روح مریض توانسته‌اند این همه شهرها، کارخانه‌ها، راه‌ها، پل‌ها، هواپیماها، سفینه‌ها و غیره را بسازند، مردم زنده‌خوار با فعالیت صد، صد و بیست ساله و با جسم و روح سالمِ خود چه کارهای عظیمی انجام خواهند داد. آنها قادر خواهند بود کوه‌ها و بیابان‌های خشک را به بهشت تبدیل نمایند.

اکنون زن و مرد و کوچک و بزرگ باید دست به دست هم بدهند و تا آخرین گرم این گوشت‌های لعنتی را از این دنیا ناپدید سازند. بزرگ‌ترین بی‌عقلی می‌باشد اگر بعد از این حرف‌ها کسی از لاغری بترسد و قسمتی از این گوشت‌های زائد را در بدن خود نگه دارد، زیرا یک کیلو گوشت زائد به معنی یک کیلو اضافه‌بار، یک کیلو مرض و زنده نگه داشتن خود شیطان می‌باشد.

اولین انعکاس زنده‌خواری در ایران

بعد از آنکه جلد اول کتاب زنده‌خواری را در ٥٦٦ صفحه به زبان ارمنی منتشر کـردم، بـرای خـدمت به هم‌وطنان فارسی زبان خود تصمیم گرفتم یک کتاب به زبان فارسی تهیه نمایم. به این منظور در سـال ١٣٤١ یک جزوه‌ی مختصر منتشر نمودم که در حدود دو هزار جلد از آن را بـه رایگـان در بـین دربـار، وزارتخانه‌ها و سایر مؤسسات دولتی، مطبوعات، بیمارستان‌ها، پزشکان، دانشـجویان و اشـخاص متفرقـه توزیع نمودم.

مطبوعات تهران در مقابل این جزوه استقبال خوبی از خود نشان دادند و بیشتر روزنامه‌ها و مجـلات مقاله‌هایی منعکس نمودند و مصاحبه‌هایی ترتیب دادند و عکس‌هایی چاپ نمودند.

کتاب من توجه دربار را به خود جلب نمود. جناب آقای پهلبـد وزیـر فرهنـگ و هنـر مـرا بـه کـاخ اختصاصی خود دعوت نمـود و بعـد از شـش جلسـه مشـاوره و رایزنـی موافقـت فرمودنـد کـه روش زنده‌خواری را برای امتحان در چند پرورشگاه و بیمارستان به مرحله‌ی اجرا بگذارند. بـرای ایـن منظـور مرا به نزد دکتر عباس نفیسی دبیر کل شیر و خورشید سرخ ایران فرستادند. او و برادرش دکتر ابوالقاسم نفیسی رئیس «زایشگاه خواجه نوری» موافقت خود را اعلام داشتند.

قرار بر این شد که در خانه‌ی نمونه‌ی کودک، وابسته به جمعیـت شـیر و خورشـیدِ سـرخ، واقـع در جاده‌ی شمیران یک عده کودک را تحت تغذیه‌ی طبیعی قـرار بـدهیم. متأسـفانه مسـئولین داخلـی ایـن پرورشگاه در مقابل روش زنده‌خواری علاقه‌ی زیادی از خود نشان ندادند و آنقدر امروز و فـردا کردنـد که مرا خسته نمودند.

سپس دکتر ابوالقاسم نفیسی یک انسان بشردوست و نیک‌سیرت که خیلی علاقه‌مند بود ایـن کـار در ایران انجام پذیرد با یک نامه مرا بـه مـدیران شـیرخوارگاه شـماره‌ی یـک معرفـی نمـود. پزشـکان ایـن شیرخوارگاه حتی نمی‌خواستند درباره‌ی زنده‌خواری سخنی بشنوند. چه بدبختی بزرگـی بـرای ایـران و ایرانیان! این کودکان بی‌گناه که از غذای طبیعی و حقیقی تقریباً محرومند و با شیرخشک و غذای مرده و ویتامین‌های مصنوعی تغذیه می‌شوند و مقدار زیادی هم سم به عنـوان دارو همـه روزه وارد خـون آنهـا می‌شود همگی ضعیف و بیمار و ناتوان به زور روی پای خود بندند. بـا وجـود ایـن، پزشـکان مربوطـه نمی‌خواستند از غذای طبیعی حرفی بشنوند. چه نادانی وحشتناکی! در نتیجه‌ی این نادانی عـده‌ی زیـادی از این کودکان از کمبود غذای حقیقی جان می‌سپارند.

هنگامی که من در آنجا نشسته بودم چند صندوق بزرگ پر از بیسکوئیت را مشاهده کردم که بچه‌ها می‌آمدند و آزادانه از آنها بر می‌داشتند و می‌خوردند. وقتی به آنها گفتم آیا بهتر نبود به عوض این بیسکوئیت‌ها، تابستان‌ها صندوق‌های پر از هویج، خیار یا گوجه‌فرنگی و زمستان‌ها کشمش، انجیر و خرما می‌گذاشتید، آنها طوری به من نگاه کردند مثل اینکه یک وحشی از جنگل آمده و به آنها دستورات عجیب و ابلهانه می‌دهد! ولی در عوض به چند خانم آمریکایی با نهایت احترام، اکرام و تعظیم رفتار می‌نمودند چون آنها از آمریکا چند شیشه آب میوه‌ی رنگ کرده، کهنه و فاسد آورده بودند و فنجان‌فنجان به کودکان می‌خوراندند مثل اینکه در ایران میوه‌جات تر و تازه قحط شده است. متأسفانه این مسخره‌بازی‌ها و دروغ‌پردازی‌های سیاسی در چشم بعضی اشخاص ساده‌لوح یک عمل بشردوستانه به حساب می‌آید.

بعد از اینکه در دومین مراجعه‌ی خود هم با حسن نیت مواجه نشدم، دکتر عباس نفیسی مرا به بیمارستان کودکان بهرامی معرفی نمود. رئیس این بیمارستان ابتدا موافقت نمود و دستور داد مطابق نظر من مقداری از میوه‌جات و سبزی‌جات خریداری و در بیمارستان حاضر نمایند تا تغذیه‌ی عده‌ای از بچه‌های بیمار را عوض نماییم. متأسفانه اینجا هم در اجرای این کار خیلی ساده یعنی خرید غذای طبیعی به مشکلات زیادی برخورد کردم.

این بیمارستان پر از پزشکان جوان و بی‌تجربه بود که بیشتر آنها با من به سختی مخالفت می‌کردند. غذای «خام» یعنی چه؟ مگر ممکن است به بچه‌های بیمار و ضعیف غذای «خام» یعنی زنده، طبیعی و کامل داد؟ عده‌ی معدودی از این پزشکان که نسبتاً روشنفکر بودند و در روش زنده‌خواری راه صحیحی احساس می‌کردند از ترس دیگران نمی‌توانستند عقیده‌ی خود را آشکارا بیان نمایند. به این آقایان که مغزشان از حساب‌های افسانه‌ای پروتئین‌ها و ویتامین‌ها پر شده بود حرف حساب حالی کردن کار مشکلی بود. با وجود این من در حدود یک هفته سعی و کوشش خود را نمودم، به همه‌ی آنها کتاب دادم و صحبت‌ها نمودم. مخصوصاً که دل من به حال این کودکان نوزاد می‌سوخت که هیچ مرضی نداشته، به غیر از اینکه از شیر مادری و از غذای طبیعی محروم مانده و با شیرخشک قلابی و با کمی چای و نان سفید تغذیه شده و از گرسنگی حقیقی یکپارچه پوست و استخوان شده و به حال مرگ افتاده بودند.

کافی بود روزانه فقط سه چهار فنجان آب هویج، آب سیب و آب پرتقال به آنها داد تا این کودکان معصوم در عرض چند هفته به حال کاملاً طبیعی برگردند ولی در عوضِ این کار خیلی ساده، آسان و طبیعی این نمایندگانِ «علم» پزشکی چه کارهایی انجام می‌دادند! آنها علم دانشگاهی خود را روی این کودکان گرسنه و نیمه مرده آزمایش می‌نمودند. هر روز خون آنها را تجزیه می‌کردند، معاینات گوناگونی انجام می‌دادند، می‌خواستند با پروتئین مصنوعی بالانس ازت خون را برقرار کنند، با ویتامین‌های

مصنوعی کمبود غذای طبیعی را پر کنند، با داروهـای سـمی آنهـا را تقویـت نماینـد و خلاصـه بـا ایـن عملیات به اصطلاح علمی می‌خواستند این کودکان گرسنه را از مرگ نجات بدهند. اگر چند نفر از آنهـا به یک نحوی زنده می‌ماندند، بقیه به گورستان منتقل می‌شدند[1]، زیرا برای نجات این بیماران همـه نـوع عملیات عجیب و غریب انجام می‌دادند به غیر از تغذیه‌ی طبیعی. به دلیـل اینکـه در بیمارسـتان نـامبرده حتی یک ماشین آبمیوه‌گیری وجود نداشت و اصلاً در برنامه‌ی تغذیـه‌ای بیمارسـتان اسـمی از میـوه در میان نبود.

در انتظار خریدن یک ماشین آبمیوه‌گیری و مقداری میوه من چهار پنج روز در منزل خود آب هویج، آب پرتقال و آب سیب می‌گرفتم و برای این بیماران خردسال به بیمارستان می‌بردم. بعضـی از پزشـکان کوته‌بین و خودپرست که مرا با آبمیوه داخل بیمارستان می‌دیدند به من به چشم حقـارت مـی‌نگریسـتند مثل اینکه دشمن خود را می‌بینند ولی پزشکان انسان‌دوست و روشنفکر به من خبر دادند که در اثـر ایـن آبمیوه‌ها که آورده بودم در بیماران بهبود قابل ملاحظه‌ای مشاهده شده است. با وجود ایـن بعـد از یـک هفته رفت و آمد و معطلی سرانجام نه ماشین آبمیوه‌گیری خریده شد و نه از میـوه‌جـات خبـری رسـید. بالاخره از این بیمارستان هم ناامید گشته و با کمال تأسف مجبور شدم این محل را نیز بدون نتیجه ترک نمایم.

بعـد از مـدتی بـه کنگـره‌ی پزشـکی رامسـر رهسـپار گشـتم و سیصـد و پنجـاه جلـد کتـاب بـین شرکت‌کنندگان پخش نمودم. بعضی از پزشکان واقع‌بین اطراف من جمع شده و موافقـت خـود را ابـراز می‌داشتند، مرا تحسین می‌نمودند، احترام می‌گذاشتند و تعجب می‌نمودند که چطـور مـن بـه ایـن فکـر افتادم و از این حرف‌ها. بعضی از پزشکان که با پیشرفت افسانه‌ای علم پزشکی افسون شده بودند با مـن بحث می‌کردند و سعی داشتند ثابت کنند که گوشت و سایر مواد مرده منـافعی در بـر دارد. آنهـا دلایـل بچه‌گانه و حتی خنده‌آوری می‌آوردند. مثلاً از یک «متخصص» تغذیه پرسیدم این چـه عملـی اسـت کـه گندم طبیعی و زنده را تبدیل به نان سفید دوآتشه (نان تُست) می‌کنید و بعداً می‌خورید؟ او در جواب به من گفت: «سابقاً مردم دیوارهای خانه‌ی خود را با گِل مـی‌سـاختند ولـی حـالا علـم جدیـد دیوارهـای بتون‌آرمه را اختراع نموده است.» مثل اینکه گندم زنده برای ساختمان بدن انسـان گِـل خـالی، ولـی نـان سفید دوآتشه با چند نوع ویتامین مصنوعی حکم بتون‌آرمه را دارد! از یک پزشک دیگـر پرسـیدم وقتـی راسته‌ی گوسفند را سه چهار روز در پیاز می‌خوابانید تا برای کباب نرم‌تر گردد مگر نمی‌بینید که همـین نرم شدن دلیل بر پوسیدن و گندیدن گوشت می‌باشد؟ او برای اینکه ثابت کند گوشـت پوسـیده بهتـر از گوشت تازه می‌باشد چنین جواب داد: «کفتار شکار خود را مدتی زیر خاک نگه می‌دارد و چند روز بعـد به سراغ آن می‌رود و می‌خورد.» خوانندگان محترم خوب توجه فرماییـد، ایـن پزشـک کوتـه‌بـین، علـم

[1] – من در این چند روز چند نفر را به چشم خود مشاهده نمودم.

تغذیه‌ی خود را از کفتار یاد گرفته ولی بدجوری یاد گرفته است! این کفتار یا یک حیوان دیگر وقتی شکار فراوان گیر می‌آورد بعد از خوردن و خوب سیر شدن، بقیه‌ی گوشت را در یک جای امن زیر خاک دفن می‌کند تا در هوای آزاد نماند و زود فاسد نگردد، نه مثل انسان بی‌عقل که مخصوصاً گوشت را در پیاز می‌خواباند و فاسد می‌کند و آخر کار برای کامل نمودن خراب‌کاری روی آتش می‌سوزاند و سپس می‌خورد.

در مدت این تماس‌ها و گفتگوها یک حقیقت خیلی مهمی یاد گرفتم. من فهمیدم که فقط بزرگان، متفکرین و شخصیت‌های برجسته یعنی آنهایی که عقل مستقلی دارند، خودشان فکر می‌کنند و خودشان نتیجه می‌گیرند، معنی زنده‌خواری را زودتر درک می‌نمایند و حقیقت را قبول می‌کنند؛ ولی اشخاصی که عقل مستقلی ندارند و با عقل دیگران فکر می‌کنند با وجود اینکه گفته‌های من خیلی ساده و طبیعی می‌باشد باز هم نمی‌توانند درک نمایند و قبول کنند که مواد مرده و کشته ارزش غذایی ندارند و یا مواد سمی قادر نیستند آدمی را شفا بخشند. این گونه اشخاص که شاید بیش از نود درصد از مردم مرده‌خوار را تشکیل می‌دهند، عظمت و بزرگی ایران باستان را که به تمام جهانیان، علم و دانش می‌آموخت از خاطر برده‌اند و منتظرند تا هر گونه کشف و یا فکر تازه‌ای را از دهان دانشمندان غربی بشنوند.

انعکاس زنده‌خواری در سایر کشورهای جهان

این وضعیت نامساعد سبب شد که من تصمیم بگیرم فعالیت خود را موقتاً در ایران متوقف سازم، ابتدا راجع به زنده‌خواری از غربی‌ها نظر بخواهم، مدارک لازمه را به دست آورم و سپس فعالیت همه جانبه‌ای را در وطن خود از سر بگیرم. برای این منظور با زحمت زیاد یک کتاب به زبان انگلیسی منتشر نمودم، از کتابخانه‌ی لینکلن سه هزار آدرس جمع‌آوری کرده و در حدود چهار هزار جلد از این کتاب را برای همه‌ی پادشاهان، رؤسای جمهور، وزیران، مراکز علمی و دانشگاهی، روزنامه‌ها و شخصیت‌های برجسته‌ی جهان با خرج شخصی خود به رایگان فرستادم. ضمناً بین نمایندگان اکافه که کنگره‌ی خود را به تاریخ سوم مارس ۱۹٦٤ در تهران تشکیل داده بودند صدها کتاب انگلیسی توزیع نمودم و با نامه‌های مخصوصی به آنها گوشزد نمودم که یگانه راه اساسی برای حل مسأله‌ی اقتصاد، جلوگیری از محو نمودن محصولات طبیعی به وسیله‌ی آتش می‌باشد. نتیجه‌ی این اعمال خیلی بیش از این شد که من انتظار داشتم، بطوری‌که کتاب‌های انگلیسی به زودی تمام شد و من کتاب قطورتری که بزرگی و ضخامت آن سه برابر کتاب اولی بود به چاپ رساندم.

زنده‌خواری در همه جای دنیا معجزه می‌کند.

در نتیجه‌ی کتاب‌هایی که به زبان‌های فارسی، انگلیسی و ارمنی با هزینه‌ی شخصی خود چاپ و منتشر نموده و مجموعاً بیست هزار نسخه‌ی آن را به رایگان برای تمام بزرگان، مؤسسات و مطبوعات جهان فرستاده‌ام، تا کنون هزاران نامه به من رسیده که ثابت می‌کند زنده‌خواری در تمام نقاط دنیا معجزه‌ی عجیبی می‌کند که در تاریخ بشر سابقه ندارد. هزاران بیمار سخت و «صعب‌العلاج»، آنهایی که از بچگی مریض بوده‌اند، آنهایی که سال‌ها در رختخواب بستری بوده‌اند، آنهایی که تمام بدنشان متورم و قادر به برداشتن حتی یک قدم هم نبوده‌اند، آنهایی که به عنوان یک بیمار علاج‌ناپذیر از بیمارستان‌ها و اطبا جواب رد شنیده و ناامید شده بودند، حتی آنهایی که سال‌ها فلج بوده‌اند در عرض چند ماه زنده‌خواری سلامتی خود را به دست آورده‌اند، آنچنان که اکنون بدون کوچکترین ناراحتی و احساس خستگی به راه‌پیمائی‌ها و کوه‌نوردی‌های نسبتاً طولانی اقدام می‌کنند. این کار خداست، کسی که به قوانین طبیعت بر می‌گردد، طبیعت مجدداً او را در آغوش خود می‌گیرد و می‌پروراند.

مجلات و روزنامه‌های اروپایی و آمریکایی درباره‌ی کتاب انگلیسی من مقاله‌های مفصلی می‌نویسند. تلویزیون لندن کتاب مرا به مردم معرفی نموده و چند صفحه از آن را برای آنها خوانده است. از کاخ سفید، دربار انگلستان، پاریس، مسکو و از بیشتر بزرگان و دانشمندان سایر ممالک جهان نامه‌هایی برای تبریک، تحسین و تشکر برای من رسیده است. جمعیت‌های گیاه‌خواران و بعضی از مؤسسات خیریه و بهداشتیِ مترقی برای تبلیغات زنده‌خواری، از من کتاب‌های متعدد می‌خواهند تا به مردم بفروشند و یا به رایگان توزیع نمایند.

اشخاص بشردوست ده‌ها جلد کتاب به دوستان و بستگان خود هدیه می‌دهند. پزشکانِ فهمیده در لندن، نیویورک، اسرائیل و ایروان با زن و فرزندان خود زنده‌خوار می‌شوند و تجویز داروها را کنار می‌گذارند و به عوض نسخه‌ی کتاب من و یا آدرس مرا به مریضان خود می‌دهند. بیشتر اشخاص تحصیل‌کرده و روشنفکر همین که می‌شنوند غذای کشته شده ارزش غذایی ندارد و فقط جزء مواد مضر و خطرناک می‌باشد فوری مصرف آن را در منزل خود منع می‌کنند و بزرگ و کوچک همگی روش زنده‌خواری را پیش می‌گیرند.

در اثر کتاب‌های قطوری که دوازده سال پیش به زبان ارمنی منتشر کرده‌ام، زنده‌خواری بیشتر از همه جا در ایروان پایتخت ارمنستان شوروی پیشرفت کرده است. تعداد زنده‌خواران در آنجا به ده‌ها هزار نفر می‌رسد که اغلب آنها پزشکان، نویسندگان و هنرپیشگان هستند. آنها با هم معاشرت می‌کنند و مهمانی‌ها

و جشن‌های بزرگ برپا می‌سازند و با میوه‌جات و سالادهای متنوع میزهای مجلل می‌چینند و به جای الکل زهرآلود و مرگ‌آور با آبمیوه یا عسل که واقعاً منبع سلامتی می‌باشد، به سلامتی یکدیگر می‌آشامند.

سال‌ها پیش با آنکه حرف‌های من کاملاً منطقی و طبیعی بود ولی با وجود این، دست من از مدارک عملی خالی بود. اکنون من هزاران مدرک غیر قابل انکار دارم که ثابت می‌کند مرده‌خواری و مصرف دارو علل اصلی همه بیماری‌ها بوده و زنده‌خواری یگانه راه علاج از این بیماری‌ها می‌باشد.

حالا بعضی از خوانندگان از من می‌پرسند که با وجود این همه مدرک چطور شده که در ممالک پیشرفته غربی مانند ایالات متحده آمریکا یا انگلستان مقامات مسئول رسماً این حقیقت را قبول نمی‌کنند و در بیمارستان‌های خود به مورد اجرا نمی‌گذارند و مردم را به این روش آشنا نمی‌سازند؟ حقیقت این است که در ممالک غربی بین مقامات رسمی، انسان‌دوست حقیقی وجود ندارد و اگر هم وجود دارد تعداد این اشخاص به قدری معدود است که صدای آنها به گوش مردم نمی‌رسد. مرده‌خواری و پول‌پرستی قلب این آدمیان را به سنگ تبدیل نموده است و برای آنها به غیر از پول و منافع شخصی در این دنیا چیز دیگری ارزش و اهمیت ندارد. حکومت این سرزمین‌ها در دست مردم نمی‌باشد؛ بلکه به دست عده‌ای از سرمایه‌داران و صاحبان کارخانجات می‌باشد که چرخ مملکت را فقط برای منافع شخصی خود می‌چرخانند و برای تولید اسلحه بیشتر، جنگ‌های بزرگ برپا می‌کنند و میلیون‌ها جوان بی‌گناه را به کشتن می‌دهند تا پول بیشتری به دست آورند.

من برای همه بزرگان جهان کتاب فرستاده‌ام، چرا آنها شخصاً اقدام نمی‌کنند؟ شاید آنها و همچنین بیشتر مردم خیال می‌کنند که این کار مربوط به علم طب است و ابتدا پزشکان باید مطالعه نمایند، تصمیم بگیرند، به اجرا بگذارند و بعد به مردم توصیه نمایند. آنها نمی‌دانند که پزشکانِ پول‌پرست غربی از همه دیرتر این حقیقت را تصدیق خواهند کرد و یا به عبارت صحیح‌تر پزشکان مغرب‌زمین زودتر از سایرین حقیقت امر را درک می‌نمایند، زیرا آنها از همه بهتر می‌دانند که علم پزشکی در مقابل این همه بیماری‌ها کاملاً عاجز است. ولی مطلب اینجاست که آنها سوگند خورده‌اند به برنامه دانشگاهی خیانت نکنند. بیشتر پزشکانی که کتاب مرا دقیقاً مطالعه می‌نمایند، حقیقت را قبول می‌کنند، خودشان خام‌خوار می‌شوند ولی برای مردم نسخه می‌نویسند و سم تجویز می‌نمایند، زیرا اگر اینچنین نکنند به برنامه دانشگاهی خود خیانت کرده‌اند و شاید جواز پزشکی خود را نیز از دست بدهند[۱]. یک عده از پزشکان که از حقیقت امر آگاه نیستند، با دیده دشمنی به من می‌نگرند. ولی آنها اشتباه می‌کنند، چون من دشمن هیچ کس نیستم، تمام وجود و دارایی‌ام را فدای خدمت به مردم نموده سعادت همه مردم دنیا را خواهانم و اگر گاهی با خشونت حرف می‌زنم دلیلش این است که با کشته شدن دو بچه‌ام جگرم داغ

[۱]– دکتر کریستین تولفی دانمارکی با این وضع مواجه گردید.

دیده و دلم برای آن همه مردمی می‌سوزد که توسط یک بشقاب غذای غیرطبیعی خود و فرزندانشان را کورکورانه می‌کشند.

من چطور می‌توانم فراموش کنم که کورکورانه با دست خودم بچه‌های خود را کشته‌ام. از صبح تا شب کار من فقط این بود که دستورات پزشک را صریحاً اجرا کنم، غذاهای «مقوی»، مرده، سمی و همچنین داروهای شیمیایی و سمی را درست در موقع تعیین شده به آنها بخورانم و همیشه مواظب باشم که مبادا آنها یک لقمه غذای زنده و طبیعی به دهان بگذارند.

حالا ببینیم کار جرائد چیست؟ یکی خبر می‌دهد که از سیاره‌ای یک سفینه فضایی آمده و در فلان جا به زمین افتاده است، سپس تعریف می‌کند که سفینه از چه ماده‌ای ساخته شده، رنگش چیست، چند نفر سرنشین دارد. گویا قد سرنشینان آن را هم اندازه گرفته ۶۰- ۵۰ سانتیمتر در آمده است! دومی می‌نویسد که فردا در فلان ساعت منتظر زلزله باشید! سومی می‌نویسد که عمر دنیا به آخر رسیده است، گویا یک سیاره به سوی کره زمین مستقیم در حرکت است و در روز فلان و ساعت فلان به زمین برخورد می‌کند و هر دو متلاشی می‌گردند! چهارمی پیشگویی می‌کند که در سال‌های آینده چه اتفاقاتی بر سر مردم این دنیا خواهد آمد! پنجمی با حروف برجسته خبر می‌دهد که فلان دانشمند یک سم پیدا کرده است که سرطان را معالجه می‌نماید! بزرگ‌ترین روزنامه‌های دنیا که روزانه ده‌ها میلیون تیراژ دارند صفحات خود را با این قبیل خبرهای پوچ و دروغین پر می‌کنند. یعنی ده‌ها میلیون صفحه کاغذ را با این نوع خبرها سیاه می‌کنند، به دست ده‌ها میلیون نفر از مردم می‌سپارند و ده‌ها میلیون دلار پول به دست می‌آورند.

در مقابل اینها یک خبر بی‌نهایت بزرگ رسیده، حقیقت بی‌سابقه‌ای کشف شده که با تعویض یک بشقاب غذا با یک بشقاب غذای دیگر، یعنی با عوض نمودن یک بشقاب غذای غیرطبیعی با یک بشقاب غذای طبیعی نه فقط تمام بیماری‌ها بلکه همه بدبختی‌های ابناء بشر از این دنیا رخت بر می‌بندد. حالا به عوض اینکه مدیران این روزنامه‌ها، همه خبرهای بی‌ارزش خود را کنار گذارده و صفحات آن را با حروف برجسته هفته‌ها و ماه‌ها متوالیاً با این خبر مهم و حیاتی پر کنند، به کلی خاموش می‌مانند! بپرسید چرا؟ چون اگر آنها این کار را انجام بدهند تمام مشتریانی که برای مشروبات، سیگار، بیسکوئیت، روغن‌های نباتی، غذاهای رژیمی، ویتامین‌ها و هزاران نوع مواد غیرطبیعی و سمی آگهی‌هایی سفارش می‌دهند از دستشان می‌روند و چون مدیران این روزنامه‌ها از این گونه آگهی‌ها روزانه میلیون‌ها دلار پول به جیب می‌زنند این است که آنها در نهضت زنده‌خواری ورشکستگی خود را احساس می‌نمایند.

متأسفانه این پول‌پرستی به همه جا نفوذ کرده و اثرات خود را ظاهر می‌کند. آن گیاه‌خواران و سایر انجمن‌های بهداشتی که با خواندن کتاب من ابتدا به هیجان زیادی در می‌آیند، مرا تحسین می‌کنند و

برای تبلیغ زنده‌خواری کتاب‌ها سفارش می‌دهند، بعد از مطالعه دقیق کتاب وقتی متوجه می‌شوند که من به مردم توصیه می‌کنم به غیر از کتاب زنده‌خواری هیچ کتاب بهداشتی دیگر مخصوصاً کتاب‌هایی که از برنامه‌های مخصوص غذایی و از ویتامین‌ها و غیره صحبت می‌کنند نخوانند از هیجان می‌افتند و سست می‌شوند؛ زیرا وجود ارگان رسمی این انجمن‌ها و حتی وجود خود انجمن‌ها نیز فقط با این نوع مقاله‌ها و آگهی‌ها نگهداری می‌شود. اصلاً بعد از زنده‌خواری برای انجمن‌های گیاه‌خواران کاری باقی نمی‌ماند، آنها یا باید به انجمن زنده‌خواران بپیوندند و یا به فعالیت‌های خود خاتمه بدهند، زیرا گیاه‌خواری با «پخت و پز» ابداً معنی و مفهومی ندارد.

اصولاً گیاه‌خواری روی پایه علم تندرستی به وجود نیامده است. گیاه‌خواران گویا کشتن یک موجود زنده را گناه حساب می‌کنند. گوشت یکی از صدها مواد مضر است که مرده‌خوارها وارد بدن خود می‌کنند. مثلاً ضرر نان سفید، برنج سفید، قند، چای، شیر، تخم‌مرغ و غیره به هیچ وجه از ضرر گوشت کمتر نیست. آنها اسم گیاه‌خواری به خود پوشانده‌اند، ولی شیر، ماست، پنیر و تخم‌مرغ هم می‌خورند. حتی آن پزشکان ناتروپات که مرا به درجه پیغمبری می‌رسانند، بعد از مدتی مشاهده می‌کنند که با وجود زنده‌خواری، وسایل درمانی دیگری مانند معالجه با آب، برق، ماساژ، ورزش و رژیم‌های غذایی مخصوص و مانند آنها که پایه اساسی فعالیت این پزشکان را تشکیل می‌دهند دیگر لزومی ندارد. مخصوصاً «معالجه» با آب‌های معدنی یک حقه‌بازی بیش نیست. آبی که از یک معدن عبور نموده و بو و طعم مواد معدنی مرده را به خود گرفته است، چه رابطه‌ای می‌تواند با سلامتی انسان داشته باشد؟

ولی با وجود این، نور حقیقت را نمی‌توان برای مدت درازی پنهان نمود، همان‌طور که هیچ کس قادر نیست جلوی نور خورشید را بگیرد. بالاخره نور عافیت‌بخش زنده‌خواری مانند نور خورشید باید به دل‌های همه مردم گیتی بتابد. این است قانون طبیعت، این است امر خدا و این نورِ نجات‌دهنده و رهایی‌بخش از ایران سرچشمه گرفته و اشعه خود را باید از ایران به سراسر گیتی بتاباند.

درست دوازده سال پیش جلد اول کتاب خام‌خواری را در ٥٦٦ صفحه به زبان ارمنی منتشر نمودم و تقریباً پانصد جلد از آنها را به رایگان به ارمنستان شوروی فرستادم. در نتیجه تعداد بیشتری از مردم به زنده‌خواری متوسل شدند و چنان جنب و جوشی بین مردم تحصیل کرده به وجود آمد که مقامات رسمی آکادمی از جا تکان خوردند. استاد تغذیه دانشگاه ایروان دکتر هاروتونیان به ترس اینکه مبادا به شهرت علم پزشکی لطمه‌ای وارد شود با عجله و بدون مطالعه دقیق با انتشار یک مقاله به مردم اخطار می‌نماید که مبادا خودسرانه و بدون مشورت پزشک به زنده‌خواری دست بزنند، چون «ممکن است» ضرر ببینند. البته مردم عاقل به نوشته‌های او وقعی نگذاشتند و به کار خود ادامه دادند.

من در جلد دوم کتاب ارمنی خود به این استاد جواب منطقی و دندان‌شکنی دادم و گفتم که نمی‌شود با مردم به زبان «ممکن است» ها صحبت نمود و اضافه نمودم اگر او نخواهد زنده‌خواری را در بیمارستان‌ها به اجرا بگذارد مردم روشن‌فکر و پزشکان انسان‌دوست ابتکار عمل را به دست می‌گیرند و او را در برابر امر انجام شده‌ای قرار می‌دهند و موجب شرمندگی‌اش خواهند شد. همین‌طور هم شد. وقتی تعداد زنده‌خواران و معالجه شدگان به هزارها رسید، استاد نام‌برده برای شنیدن گزارش‌های معالجه‌شدگان یک کنفرانس[1] رسمی ترتیب داد و در این کنفرانس او مجبور شد حقیقت را قبول نموده و معالجه شدن زنده‌خواران را تصدیق نماید، توصیه قبلی خود را پس بگیرد و به آنها اجازه دهد که زنده‌خواری را خودسرانه و بدون مشورت پزشک ادامه دهند. همان‌طوری‌که من پیش‌بینی کرده بودم این استاد که رهبری و راهنمایی امور تغذیه‌ای یک جمهوری را به عهده دارد در نتیجه کوتاه‌بینی خود در تمام مدت کنفرانسِ چهار ساعت و نیمی در جلوی معالجه شدگان به حالت شرمندگی به سر برد.

عقل این نیست که آدم در دانشگاه درس خود را خوب از بر نماید، به مقام استادی برسد، حرف‌های معلمین خود را در جلوی دانشجویان مثل طوطی هر روز تکرار نماید و دستورات آنها را کورکورانه اجرا کند. عقل یک موهبت خدادادی است، عاقل آن کسی است که قادر است خودش فکر کند و خودش نتیجه بگیرد. من سی سال تمام به تنهایی علم پزشکی را مطالعه کردم، ولی قوانین این علم را کورکورانه قبول ننمودم؛ بلکه بالعکس به آنها به نظر انتقاد نگریستم و همیشه در جستجوی ایرادها بودم. زیرا برای من آشکار بود که علم پزشکی علم صحیح و کاملی نیست به دلیل اینکه با وجود این علم انسان بیشتر از همه موجودات دیگر بیمار می‌شود. من بدون معلم به تنهایی شش زبان خارجی یاد گرفته‌ام. این فکر مستقل سبب شد که بتوانم به راز زنده‌خواری پی ببرم. اگر همه مردم جهان دور من جمع بشوند و بگویند چلوکباب غذای خوبی است من می‌گویم که چلوکباب اصلاً غذا نیست، بلکه تفاله و خاکستر غذاست که کارش فقط مریض نمودن و کشتن می‌باشد. در ایروان یک دانشجوی جوان با وجود سرزنش دائمی پدر زیست‌شناس و برادر پزشکش سال‌ها به زنده‌خواری ادامه می‌دهد و در نامه خود می‌نویسد که برای این گونه اشخاص مانند پدر خود فقط احساس ترحم دارد. آیا از این پدر و پسر کدام یک صاحب عقل مستقل می‌باشد؟

الآن با کمال خرسندی باید بگویم که دو زیست‌شناس معروف از آکادمی ایروان در مجله «علم و فن» در تاریخ نوامبر ۱۹٦۹ مقاله‌ای امضاء کردند و از کتاب من پشتیبانی نمودند. بیشتر پزشکان نه فقط خودشان زنده‌خوار شدند بلکه تبلیغات دامنه‌داری برای زنده‌خواری می‌نمایند و پیروان زیادی پیدا می‌کنند. همین‌طور در چند سال اخیر در کشورهای غربی مخصوصاً در ایالات متحده آمریکا با وجود خاموشی کامل مقامات رسمی نسبت به زنده‌خواری هزاران اشخاص روشنفکر نه فقط آئین زنده‌خواری

[1] – جزئیات این کنفرانس را در قسمت نامه‌ها ملاحظه خواهید فرمود.

را پذیرفته و به اجرا گذاشته‌اند بلکه اعلام داشته‌اند که حاضرند برای پیشرفت و پیروزی آن تمام وجـود و عمرشان را فدا نمایند. بعضی انجمن‌ها روش خویش را اصلاح می‌کنند و برای همکاری با مـا حاضـر می‌شوند. در آنجا مردم رستوران‌های زنده‌خواری باز می‌کنند، پانسیون‌ها تشکیل می‌دهنـد و از همـه جـا برای تأسیس نمودن شعب انجمن زنده‌خواری پیشنهادها می‌فرستند.

عظمت و بزرگی ایران باستان باید تجدید شود.

اکنون موقع آن فرا رسیده که از متفکرین و بشردوستان ایرانی تقاضا نمایم که هـر چـه زودتـر جلـو بیایند تا دور هم جمع شویم و در تهران یک اداره مرکزی برای انجمن بین‌المللی زنده‌خواران پایه‌گذاری کنیم، ارگان رسمی خود را آغاز نمـاییم، شـعباتی در خـارج از کشـور ایجـاد کنـیم تـا بتـوانیم آن همـه زنده‌خوارانی را که در همه نقاط جهان پراکنده‌اند و روز به روز تعداد آنها افزایش می‌یابد با هـم مربـوط سازیم و آنها را رهبری و اداره نماییم.

دانشمند بزرگ آمریکایی که بنیادگذار و رهبر دو جمعیت می‌باشد در نامـه خـود چنـین مـی‌نویسـد: «بالاخره در مشرق‌زمین ستاره‌ای پدیدار گشته است. آیا می‌توانیم ایران را مرکز این نهضت قرار دهـیم؟» آری می‌توانیم. خون نیاکان پرافتخارمان در رگ‌های فرزندانشان هنوز در جریان است و ما ایرانیـان بایـد به همه مردم جهان ثابت کنیم که فرزندان خلف آن نیاکانیم و می‌توانیم بزرگی و عظمت ایران باسـتان را تجدید نماییم. ایده زنده‌خواری ابتکار ما می‌باشد. اولین شـخص نـژاد تـازه انسـانی، اولـین نمونـه نـژاد انسان‌های حقیقی، اولین زنده‌خوار کامل، ایرانی است که اکنون به سن پانزده سالگی رسیده است. زمینـه کاملاً آماده است که زنده‌خواری را در ایران بلافاصله برای عموم عملی سازیم و به تمام جهانیـان ثابـت کنیم که ایرانی باز هم قادر است به تمام دنیا درس عبرت بدهد.

اکنون کار به جایی رسیده است که بیشـتر پزشـکان انسـان‌دوسـت در همـه جـای دنیـا، در آمریکـا، انگلستان، سوئیس و غیره به بیماران «صعب‌العلاج» مانند سرطان، فلج، فشار خون وماننـد اینهـا نشـانی مرا می‌دهند و زنده‌خواری را توصیه می‌نمایند.

بین اینها یک نمونه بسیار جالب دیده می‌شود. نوه دایی من یک جوان بیسـت و هشـت سـاله کـه در فلورانس (ایتالیا) دیپلم مهندسی گرفته و در دانشگاه تهران به انجام وظیفه استادی مشغول بود از کمبـود غذای طبیعی و از مسمومیت‌های مزمنِ پی‌درپی به ضعف اعصاب گرفتار شد، به طوری‌که دست و پـا و سرش می‌لرزید و قادر نبود با دست خود فنجانی یا قاشقی را به دهـان ببـرد و یـا امضـاء خـود را روی کاغذ بگذارد. او به دستورات رایگان من توجهی ننمود. سه بار به اروپـا سـفر نمـود، بـه همـه پزشـکان «معروف» سر زد. صد، صد و پنجاه هزار تومان پول خرج کرد تا بعد از دو سال درد و شـکنجه بـالاخره در شهر لوزان (سوئیس) از یک متخصص معروف اعصاب کـه کتـاب انگلیسـی مـرا خوانـده بـود و بـا حقیقت آشنا شده بود، نسخه زنده‌خواری را دریافت کرد و به وطـن برگشـت. اکنـون او بعـد از ده مـاه زنده‌خواری از سلامتی کامل برخوردار است و روز به روز دارد سالم‌تر و قوی‌تر می‌گردد. او از صبح تـا

شب به کار و فعالیت مهندسی مشغول است. آنگونه که من پیش‌بینی کرده بودم، همان‌طور شد. وقتی اینجا مردم برای حرف‌های من ارزش قائل نشدند، تصمیم گرفتم حقیقت را به گوش خارجیان برسانم تا از آنجا به ایران برگردد و به ارزش خود برسد.

از این همه گذشته، بزرگ‌ترین پیروزی که نصیب من گردید و برای من هم غیرمنتظره بود این است که یک دولت بزرگ مانند دولت هندوستان صحت گفته‌های مرا رسماً تأیید می‌نماید. وزارت بهداری و تنظیم خانواده هند بعد از مطالعه دقیق کتاب من همه گفته‌های مرا صحیح دانسته تصمیم گرفته است آن را به زبان‌های هندی منتشر نماید و حقیقت را به گوش همه مردم برساند. از این رو دولت نام‌برده توسط سفارت کبرای هند در تهران با یک نامه رسمی از من اجازه چاپ کتاب را هم به زبان انگلیسی و هم به زبان‌های محلی دیگر خواسته است. اکنون کتاب من به زبان هندو چاپ گردیده و در دسترس مردم قرار گرفته است.

همین‌طور که می‌دانید قسمت عمده جمعیت هندوستان گوشت نمی‌خورد. دست کشیدن از گوشت بزرگ‌ترین دشواری مرده‌خواران می‌باشد، والّا برای گیاه‌خواران عوض نمودن گیاه مرده با گیاه زنده کار چندان مشکلی نیست. از این گذشته در هند و همچنین در آمریکا و بسیاری از کشورهای خارجی، ناتروپاتیک[1] پزشکان زیادند. متأسفانه در ایران حتی یک نفر پزشک ناتروپاتیک یا گیاه‌خوار حسابی وجود ندارد. این پزشکان که با مصرف دارو مخالفند، آسایشگاه‌ها و درمانگاه‌ها تأسیس می‌نمایند و بیماران را با وسایل طبیعی و بدون دارو مداوا می‌کنند.

چند تا از این درمانگاه‌ها[2] از هندوستان با من دائماً در تماسند، کتاب‌ها و نسخه‌های مرا پخش می‌کنند، مردم را به زنده‌خواری تشویق می‌نمایند و تا به حال صدها بیمار را از بیماری‌های دردناک نجات داده‌اند. این گزارش‌ها توجه دولت هند را جلب نموده که تصمیم گرفته است ایده زنده‌خواری را به همه مردم هند برساند. این وضع به زودی باید همه جای دنیا را بگیرد. یک پزشک سوئیسی که در یکی از بیمارستان‌های آمریکا خدمت می‌کند محرمانه به خواهر خود می‌نویسد: «در این اواخر آمار گرفته‌اند که زنده‌خواری در آمریکا معجزه می‌کند، همه پزشکان مات مانده‌اند، بعد از این ما چطور می‌توانیم برای مردم نسخه بنویسیم؟»

اکنون روی سخنم با مدیران و خبرنگاران جراید می‌باشد. آنها باید در درون بدن خود صدای شیطان را خفه نمایند و انسان‌های حقیقی را بیدار سازند و بسنجند که این کار شوخی‌بردار نیست. در هر روز هزاران نفر از هموطنانشان بی‌خود و بی‌موقع جان می‌سپارند و هزاران کودک به خوراک‌های غیرطبیعی

---

1 - Naturopathique

2 - Nature Cure Centre

معتاد می‌گردند. آنها باید شب و روز آرام نداشته، صفحه‌های روزنامه‌ها و مجلات خود را پر از مطالب زنده‌خواری نمایند و از وزارت بهداری، از استادان دانشگاه و از پزشکان بخواهند تا آنها ثابت نمایند که من با خانواده‌ام و با سایر زنده‌خواران اشتباه کرده‌ایم و نه تنها از بیماری‌ها نجات نیافته‌ایم، بلکه بیمارتر هم شده‌ایم که خودمان از آن اطلاعی نداریم و در این امر ما را قانع نمایند و دوباره به چلوکبابی برگردانند یا اینکه بلافاصله حقیقت را قبول نمایند، خوراک‌های مرده و داروهای شیمیایی را محکوم کنند، مصرف آنها را در بیمارستان‌ها، درمانگاه‌ها و شیرخوارگاه‌ها قطع نمایند، بیماران رنج‌دیده را با غذای طبیعی و خداداده شفا دهند و نسل آینده را از خطر مرده‌خواری مصون نگه دارند.

من مطمئنم که شاهنشاه آریامهر، پیشوای خردمند ما که شخصیت بین‌المللی خود را با انقلاب سپید و با پیکار جهانی با بی‌سوادی به جهانیان ثابت نموده‌اند، در مقابل فلسفه زنده‌خواری علاقه نشان خواهند داد و چند ساعت از وقت گران‌بهای خود را برای مطالعه آن صرف خواهند فرمود. من یقین دارم که بعد از مطالعه این کتاب شاهنشاه محبوب ما حقیقت را تصدیق خواهند فرمود و برای نجات ملت خود و همچنین برای نجات کلیه افراد بشر پشتیبانی خود را در عملی ساختن زنده‌خواری ابراز خواهند فرمود. اگر بنده در گفته‌های خود حتی یک درصد شک داشتم اسم مقدس شاهنشاه را در این کتاب نمی‌آوردم.

چه عالی می‌شد اگر شاهنشاه آریامهر محمدرضا شاه پهلوی زنده‌خواری را به انقلاب سپید شاه و مردم اضافه می‌فرمودند. با این عمل انقلاب شاه و مردم به کمال تکامل خود می‌رسید و شاهنشاه آریامهر نه فقط شخص اول ایران بلکه شخص اول جهان محسوب می‌گردیدند و نام پرافتخار معظم له برای نسل‌های آینده جهان تا ابد جاویدان می‌ماند.

در این رستاخیز ملی و جهانی حزب ایران نوین و سازمان شاهنشاهیِ خدمات اجتماعی کارهای عظیمی می‌توانند انجام بدهند. مخصوصاً سپاه دانش و سپاه بهداشت به عوض اینکه ویتامین‌های مصنوعی (که غیر از سم چیز دیگری نمی‌باشند) و سُموم دیگر وارد خون روستاییان بکنند و از حساب‌های غلط پروتئین‌ها و ویتامین‌ها با آنها صحبت نمایند، می‌توانند به آنها علم تغذیه طبیعی را بیاموزند و از ضررهای پخت و پز صحبت نمایند.

فعالیت‌های مجدد در ایران

پس از انتشار جزوه خام‌خواری به زبان فارسی و عدم موفقیت آن در ایران، دو سال بعد در سال ۱۳۴۳ چند جلد از کتاب انگلیسی چاپ اول را به هیئت دولت فرستادم و در نتیجه فقط نامه‌های زیر را دریافت نمودم.

شماره ۱۷۹۶۴ **نخست‌وزیر** ۴۴/۷/۲۶

«نامه شما همراه با کتابی که ارسال داشته بودید واصل گردید. ضمن اظهار تأسف از اینکه به علت کثرت کار و گرفتاری فرصت مطالعه آن را تا اخیراً به دست نیاورده بودم، از فرستادن کتاب شما تشکر می‌نمایم.»

نخست‌وزیر- امیر عباس هویدا

***

۷۰۶۰/ دو **وزارت فرهنگ- دفتر وزیر** ۴۳/۵/۱۱

«عطف به نامه مورخ ۱۳۴۳/۴/۲۵ ضمن اظهار تشکر، وصول یک جلد کتاب خام‌خواری را که برای مطالعه اینجانب ارسال داشته‌اید، اعلام می‌دارد.»

وزیر فرهنگ- امضاء

***

۱۱۱۲۳ **دولت شاهنشاهی ایران- وزارت اطلاعات** ۶۴/۷/۳۰

«ضمن اظهار تشکر، وصول کتاب شما تحت عنوان خام‌خواری را که با دقت مطالعه گردید، تصدیق می‌نمایم. این کتاب واقعاً جالب است و کوشش شما در نوشتن آن قابل قدردانی می‌باشد. این کتاب در کتابخانه وزارتخانه نگاهداری می‌شود تا در موقع لزوم از آن استفاده شود.»

اداره نشریات خارجی- امضاء

***

۴۶۹۷/۸۳۶۲ **وزارت جنگ** ۴۳/۵/۱

«مرقومه مورخ ۱۶ ژوئیه ۱۹۶۴ متضمن یک جلد کتاب خام‌خواری تألیف جناب‌عالی واصل و موجب تشکر گردید. نظریات ابداعی جناب‌عالی از هر جهت جالب توجه است. قطعاً کارشناسان این نظریات را تا حدودی که مورد قبول قرار دهند به قواعد تغذیه تبدیل خواهند نمود.»

وزیر جنگ– سپهبد صنیعی

***

نامه دولت هندوستان

سرویس اطلاعات هند — ت. س. کانوار

سفارتخانه هند — وابسته مطبوعاتی

تهران ۴ ژانویه ۱۹۷۱

«بطوری‌که اطلاع یافته‌ایم شما کتابی را تحت عنوان خام‌خواری منتشر کرده‌اید. شاید اطلاع دارید که دولت هندوستان برای معالجه طبیعی[1] یک کمیته مشورتی تعیین نموده است که راجع به پیشرفت و توسعه معالجه طبیعی مطالعاتی می‌کند. کتاب شما به دست این کمیته افتاده که آن را مفید تشخیص داده و به نظر ایشان کار خوبی می‌شد اگر این کتاب را به زبان انگلیسی و همچنین به زبان‌های محلی، مانند هندو چاپ کنند و برای آن یک تبلیغات دامنه‌داری شروع نمایند. بنابراین وزارت بهداری و تنظیم خانواده هندوستان خیال دارند برای توزیع وسیع این کتاب، آن را خیلی ارزان، فقط پنج روپیه بفروشند. آنها خیال ندارند از فروش این نشریه سودی ببرند.

ما خیلی ممنون می‌شویم اگر شما لطف نموده اجازه چاپ این کتاب را به زبان انگلیسی و به زبان‌های محلی دیگر به دولت هندوستان بدهید.

همچنین لطفاً به ما اطلاع دهید آیا از چاپ ۱۹۶۷ به این طرف کتاب تازه و اصلاح شده منتشر نموده‌اید یا آیا میل دارید در آینده‌ای نزدیک آن را اصلاح کنید؟

بنابراین ما سپاس‌گذار می‌شویم اگر اجازه لازمه را داشته باشیم تا بتوانیم این کتاب را در هندوستان به چاپ برسانیم.»

ت. س. کانوار

[1] - Nature Cure

بعد از دریافت نامه سفارت هندوستان تصمیم گرفتم یک امتحان دیگـر در ایـران بکـنم و خبـر ایـن پیروزی را به اطلاع مقامات مسئول برسانم. نخسـت، نامـه‌ی زیـر را بـرای شاهنشـاه آریـامهر نوشـتم و ضمیمه‌ی یک جلد از کتاب‌های فارسی، انگلیسی و ارمنی تقدیم دفتر مخصوص شاهنشاهی نمودم.

پیشگاه مبارک بندگان اعلیحضرت همایون شاهنشاه آریامهر

محمدرضا شاه پهلوی شاهنشاه پرافتخار ایران

«شاهنشاها

چاکر افتخار دارد خبر فوق‌العاده مسرت‌بخشی را کـه شـاید در وهلـه اول تصـور آن مشـکل باشـد بـه پیشـگاه شاهنشاه دانش‌دوست و رعیت‌پرور معروض دارد.

در نتیجه‌ی کوشش‌ها، مطالعات، تحقیقات و تجربیات سی ساله یک فرد ایرانی امروز به طور قطـع ثابـت شـده است که علل کلیه بیماری‌ها ناشی از مصرف غذاهای پخته، مواد شیمیایی و سایر مواد مـرده مـی‌باشـد کـه مـردم ندانسته وارد بدن خود می‌کنند. جان‌نثار موقعی به این امر اطمینان پیدا کردم که دو فرزند دلبندم را یکی در سـن ده سالگی و دیگری در سن چهارده سالگی در نتیجه تجویز داروهای «مؤثر» و غـذاهای «مقـوی» پزشـکان مشـهور ایرانی و اروپایی از دست دادم. کتاب مفصلی که به زبان ارمنی نوشته بودم در سال ۱۳۳۹ چاپ و منتشر گردید.

سپس به منظور آگاهی هموطنان فارسی زبانم در سال ۱۳۴۱ موقتاً جزوه کوچکی به زبان فارسی منتشـر کـردم که یک نسخه آن را همان موقع تقدیم داشتم. کتاب مزبور مورد توجه جناب آقای پهلبد وزیر محترم فرهنگ و هنر قرار گرفت. ایشان مرا احضار و پس از چند ملاقات به دکتر عباس نفیسی دبیر کـل شـیر و خورشـید سـرخ معرفـی فرمودند. آقایان دکتر عباس نفیسی و دکتر ابوالقاسم نفیسی رئیس «زایشگاه خواجه نوری» نظریات و عقاید چاکر را پسندیده و وعده همه گونه مساعدت و همکاری دادند. به منظور بررسی‌های ابتدایی درباره خام‌خواری، آنان مـرا بـه پرورشگاه نمونه و شیرخوارگاه شماره یک و بیمارستان کودکان «بهرامـی» معرفـی نمودنـد. متأسـفانه در آنجـا بـه دشواری‌هایی بر خوردم. چون لازم بود عده‌ای از پزشکان و کارمندان را از افکار قدیمی و کهنه‌پرستی جـدا کـرده و افکار آنان را با عقاید جدید آشنا نمایم، از این رو به علت تعویق انداختن کار، کوشش‌هایم بی‌ثمـر مانـده و موقتـاً از تعقیب موضوع چشم پوشیدم، البته با کمال تأسف، مخصوصاً که اثرات شـوم طـرز تغذیـه غلـط آنـان را از نزدیـک مشاهده کردم.

اصولاً متصدیان امور مؤسسات مزبور و همچنین کلیه پزشکان به تأثیر حقیقی غذاهای مرده توجهی ننموده و به همه بیماران مانند رستوران‌ها فقط غذاهای پخته و غیرحیاتی خورانیده که صد درصد سبب بروز بیماری‌ها می‌گردد. پس از عدم موفقیت در ایران تصمیم گرفتم عقاید خود را به دانشمندان کشورهای خارجی ابراز نمایم تا شاید بـدین طریق بتوانم مدارک موجه و انکار ناپذیر به دست آورم تا طرح خود را در میهنم پیاده نمـایم. اکنـون کـه موقـع آن رسیده، وظیفه مقدس خود می‌دانم الطاف آن شاهنشاه معظم را به این امر حیاتی جلب نمایم.

کتاب انگلیسی من در اولین وهله در سال ۱۳۴۲ چاپ و منتشر گردید که کلاً به فروش رفته است. سپس در سال ۱۳۴۴ کتاب دوم را به زبان ارمنی چاپ نمودم و دو سال بعد عین آن را به زبان انگلیسی ترجمه نمودم که بدین وسیله هر یک از آنها را تقدیم پیشگاه شاهنشاه آریامهر می‌نمایم. با جان‌فشانی‌های زائدالوصفی با وسایل و امکانات شخصی از همین کتب ده هزار جلد و در حدود نیم میلیون اعلامیه رایگان به رؤسای کشورهای خارجی، به جراید، مؤسسات، دانشگاه‌ها و غیره فرستادم. امسال مجدداً ده هزار جزوه به زبان ارمنی چاپ نمودم که به رایگان در اختیار مردم قرار دهم.

نتیجه این فعالیت‌ها این شد که امروز در کشورهای جهان مخصوصاً در آمریکا، هندوستان و ارمنستانِ شوروی صدها هزار افراد خام‌خوار وجود دارد که اکثر آنها بیمارانی بودند که از پزشکان ناامید شده اکنون در کمال سلامتی به زندگی خود ادامه می‌دهند و همواره به من و دخترم آناهید دعا می‌کنند. هزاران نامه تشکرآمیز از آنها دریافت می‌دارم. تقریباً تمام گیاه‌خواران و ناتوریاتیک پزشکان و سایر مؤسسات بهداشتیِ مترقی کتاب‌ها و اعلامیه‌های مرا پخش کرده و درباره خام‌خواری دست به تبلیغات دامنه‌داری می‌زنند. آنها اعلامیه‌های مرا در جراید خود منتشر می‌کنند، برای خام‌خواری آسایشگاه‌ها بنا می‌نمایند، در مکزیک پرورشگاه خام‌خواری تأسیس می‌شود. کتاب من در آرژانتین به زبان اسپانیولی و در دهلی به زبان هندی ترجمه و فعلاً تحت چاپ می‌باشد. بنگاه تلویزیون لندن کتاب مرا به ملت ارائه داده و قسمت‌هایی از آن را برای مردم خوانده است. پزشکان انسان‌دوست اروپا، آمریکا و غیره به بیماران «صعب‌العلاج» نشانی مرا می‌دهند و مطالعه کتاب خام‌خواری را توصیه می‌نمایند. زیست‌شناسان آکادمی ایروان در مجله ماهیانه «علم و فن» از نظریات من دفاع کرده و طرفداری می‌نمایند.

چون کتاب بزرگ چاکر به زبان ارمنی ده سال قبل منتشر شده بود عده خام‌خواران در ایروان رو به ازدیاد گذاشت. آنها با هم مراوده‌ای برقرار نموده و روی پایه‌های خام‌خواری مهمانی‌ها و جشن‌ها تشکیل می‌دهند. بین این خام‌خواران عده زیادی پزشک نیز دیده می‌شود. رئیس و استاد کرسی تغذیه دانشگاه ایروان برای خام‌خواری سخنرانی‌ها ترتیب می‌دهد. در این اجتماعات اشخاصی که از بیماری‌های سخت نجات پیدا کرده‌اند گزارش‌های خود را به ایشان می‌دهند.

مثلاً خانم پزشکی که به بیماری فلج دچار و چهار سال تمام قادر به حرکت نبود، پس از چهارده ماه خام‌خواری بر پا ایستاده و اکنون از سلامتی کامل برخوردار می‌باشد. یک نمونه جالب دیگر- یکی از خویشاوندان من جوان بیست و هشت ساله به بیماری ضعف اعصاب گرفتار شده و دست و پای خود را به سختی حرکت می‌داد. او به دستورهای رایگان چاکر توجهی ننمود، سه بار به اروپا مسافرت نمود و بیش از یک میلیون ریال خرج کرد تا بالاخره در شهر لوزان از یک متخصص معروف اعصاب که کتاب مرا خوانده و با حقیقت آشنا شده بود نسخه خام‌خواری را دریافت کرده و به تهران بازگشت.

هزاران مدرک مشابه در پرونده مربوط موجود است و حاضرم به هر شخصی که تعیین فرمایند ارائه دهم. از این گذشته بزرگ‌ترین موفقیتی که اخیراً نصیب چاکر شده این است که دولت هندوستان رسماً کتاب مرا مفید تشخیص داده و تصمیم قطعی گرفته است که آن را به چاپ برساند و مطالعه آن را به ملت هند توصیه کند تا آنها بتوانند از دستورات کتاب پیروی نمایند و از بیماری و فقر و گرسنگی نجات پیدا کنند.

اکنون وظیفه میهن‌پرستی، چاکر را وادار می‌کند تا این مطلب را به شرف عرض ملوکانه برسانم. جای بسی خوشوقتی است که خام‌خواریِ کامل از مغز یک فرد ایرانی تراوش نموده و بسی افتخار آمیز است که عملی شدن

این امر از ایران عزیز سرچشمه گیرد. جان‌نثار کتاب جدید و مفصل‌تری به زبان فارسی به رشته تحریر در آورده‌ام و برای انتشار آن منتظر چنین فرصتی بودم تا مدارکی که در دست دارم را کامل‌تر نمایم. اکنون آن فرصت فرا رسیده است که در حمایت پدر تاجدار، ایران عزیز را به بهشت واقعی مبدل سازیم. یقین دارم که شاهنشاه خردمند و دوراندیش پس از مطالعه این امر حیاتی به هیچ‌وجه راضی نخواهند بود که دولت هندوستان ابتکار این انقلاب بزرگ را مقدم بر دولت ایران به مرحله اجرا در آورد.

امروز به طور قطع ثابت شده است کسانی که از مصرف غذاهای پخته، داروهای سمی و سایر مواد مرده اجتناب می‌ورزند، از همه بیماری‌ها چه سبک و چه سنگین مانند سکته قلبی، سرطان، بیماری قند، بیماری‌های مری، «سرماخوردگی‌ها» و غیره نجات پیدا می‌کنند. در صورتی که چاکر کوچکترین تردیدی در این امر می‌داشت هرگز چنین جسارتی به خود نمی‌داد که مصدع وقت گران‌بهای شاهنشاه عزیز شود.

مدارک موجود به خوبی ثابت می‌کند که هر چه بیمارستان‌های جدید افتتاح می‌شوند به همان تناسب تعداد بیماران رو به افزایش می‌نهند. چون بیمارستان‌ها، داروخانه‌ها و آشپزخانه‌ها خود منبع شیوع بیماری‌ها می‌باشند. بنابراین احتیاج به ساختن بیمارستان‌های جدید نیست، بلکه شرایطی باید به وجود آورد که بیمارستان‌ها بدون بیمار مانده و یکی پس از دیگری تعطیل شوند و این شرایط فقط در دگرگون نمودن طرز تغذیه مردم می‌باشد. بر خلاف اینکه بعضی‌ها تصور می‌کنند، عملی ساختن این امر بسیار سهل و ساده است.

بطوری‌که دولت هندوستان تصمیم گرفته است، در درجه اول لازم است مطالعه کتاب خام‌خواری را به ملت ایران توصیه نموده و ثانیاً رسماً اعلام شود که پخت و پز یک عمل غیرطبیعی و غیرحیاتی است. باید حد و حدودی برای تبلیغات دروغین و گمراه کننده‌ی خوراکی‌های مرده، داروهای سمی و ویتامین‌های شیمیایی گذارده شود. مأمورین سپاه بهداشت به جای این که بین زارعین داروهای سمی پخش نمایند، می‌توانند به آنها بیاموزند که چگونه می‌توان از مقداری سبزیجات زنده و گندم جوانه زده غذاهای سالم، خوشمزه و ارزان تهیه نمود و یا انسان چگونه می‌تواند با دو ریال گندم زنده، دو ریال خرما و دو ریال سبزی بدن خود را کاملاً سیر کرده و بدون بیماری زندگی کند. به وسیله مطبوعات و رادیو تلویزیون می‌توان درباره تغییرات عادات تغذیه و تهیه خوراک‌های طبیعی، زنده و واقعاً نیرو بخش به ملت گوشزد و تجویز نمود. بیمارستان‌ها را به تدریج می‌توان به آسایشگاه‌ها تبدیل کرد. طرز تغذیه شیرخوارگاه‌ها، پرورشگاه‌ها، بیمارستان‌ها و سربازخانه‌ها به تدریج باید الزامی شوند. در نتیجه، مردم این آسایشگاه‌ها را به خانه خود منتقل نموده و خود پزشک خودشان می‌شوند. به زودی بیمارستان‌ها از بیماران تهی و یکی پس از دیگری بسته خواهند شد. مصرف انواع دخانیات، مشروبات، گوشت، ماهی و سایر مواد مضر به مرور کمتر خواهد شد.

مقدار زیادیِ گوشت، غلات، حبوبات، شکر، چای و از این قبیل مواد که مازاد بر مصرف باقی خواهند ماند را می‌توان موقتاً به کشورهای دیگر صادر نمود و در عوض بادام، پسته، خرما، کشمش و از این قبیل مواد غذایی ارزنده که با نازل‌ترین بها به خارجیان فروخته می‌شود به مصرف داخلی خواهد رسید. سطح زندگی مردم بالا رفته و خوی حیوانی آنها رو به نقصان خواهد نهاد. دزدی‌ها، جنایت‌ها و جعل و تزویر از بین خواهد رفت. این امر که در وهله اول غیر ممکن به نظر می‌رسد، در کشور ما در ظرف چند سال به واقعیت خواهد پیوست.

به اعتراضات پوچ، باطل و تصورات غلط بعضی از پزشکان پول‌پرست و بی‌رحم نباید اهمیت داد، چون آنها با ادعاهای خود تا به امروز نه فقط نتوانسته‌اند کوچک‌ترین چاره‌ای برای جلوگیری از بیماری‌ها پیدا کنند، بلکه با

اقدامات غلط و اشتباهات خود باعث شیوع این بیماری‌ها شده‌اند. جوابگوی این همه بحث‌ها فقط و فقط نتیجه قطعی کار و عمل است. چنانچه برای آنان نتیجه حاصله در خانواده‌ی چاکر و همچنین نزد خام‌خوارانی که در کشورهای دیگر پراکنده‌اند کافی نباشد، هر آینه به چاکر امکانات و وسائل کافی داده شود، حاضرم در مدت قلیلی صحت ادعای خود را با عمل ثابت و مدلل نمایم.

شاهنشاه آریامهر با انقلاب سفید شاه و مردم، خردمندی و رهبر بزرگ بودن را به تمام جهانیان ثابت نموده‌اند، با عملی نمودن خام‌خواری در ایران عظمت این انقلاب به حد اعلا خواهد رسید.

استدعای چاکر از شاهنشاه عزیز فقط این است که با بردباری کتاب و اعلامیه‌هایی که به زبان انگلیسی به پیشگاه رهبر بزرگ ایران تقدیم می‌دارد را مطالعه فرمایند که پس از آن یقین حاصل است که رهبر خردمندی چون شاهنشاه آریامهر هیچگونه تردیدی نسبت به عرایض چاکر نخواهند داشت و راضی نخواهند شد که دولت هندوستان ابتکار عمل را از دست ایران بگیرد.»

***

نامه زیر را با یک جلد کتاب انگلیسی و کپی نامه‌ای که برای شاهنشاه آریامهر نوشته بودم به جناب آقای نخست‌وزیر امیرعباس هویدا، به آقای دکتر شاه‌قلی وزیر محترم بهداری، به آقای پهلبد وزیر محترم فرهنگ و هنر، به آقای حسین خطیبی رئیس شیر و خورشید سرخ ایران، به آقای دکتر هدایت مدیرعامل انستیتوی خواربار و تغذیه ایران و بعضی از مدیران جراید فرستادم.

«چاکر افتخار دارد یک موضوع بسیار مهم را به عرض جناب‌عالی برساند. در نتیجه مطالعات و تجربیات سی ساله بنده آشکار گردیده که علل کلیه بیماری‌ها ناشی از مصرف غذاهای پخته، مواد شیمیایی و سایر مواد مرده می‌باشد که مردم جاهلانه وارد بدن خود می‌کنند. در هزاران مورد با مدارک غیرقابل انکار ثابت شده است اشخاصی که از خوردن غذاهای طبخ شده (کشته شده) اجتناب می‌ورزند، در مدت خیلی کوتاهی به طور معجزه‌آسا از کلیه بیماری‌های خود چه سبک و چه سنگین و چه «صعب‌العلاج» مانند بیماری قند، بیماری‌های قلبی، سرطان و غیره رهایی پیدا می‌کنند.

با کمال خوشنودی باید به عرض برسانم که وزارت بهداری هندوستان بعد از مطالعه دقیق کتاب انگلیسی من، مفید بودن آن و صحت گفته‌های مرا رسماً تأیید می‌نماید. یک برگ فتوکپی این نامه و همچنین رونوشت نامه‌ای که به پیشگاه شاهنشاه آریامهر نوشته‌ام با یک جلد کتاب برای مطالعه تقدیم می‌دارم.

اکنون اختیار در دست مقامات مسئول می‌باشد که با عوض نمودن برنامه تغذیه‌ای بیمارستان‌ها یعنی فقط با مبادله نمودن یک بشقاب غذای مرده با یک بشقاب غذای زنده در کوتاه مدتی کلیه بیماران را معالجه نموده و بیمارستان‌ها را خالی از بیماران بسازند.

با مبادله نمودن یک بشقاب غذای کشته شده با یک بشقاب غذای زنده و طبیعی نه فقط انسان از کلیه بیماری‌های خود برای همیشه نجات پیدا می‌کند؛ بلکه هزینه زندگی او چند مرتبه کمتر می‌شود، طول عمر چند برابر بالا می‌رود، خوی حیوانی او نقصان می‌گیرد و جنگ و جدال و دزدی و جنایت در این دنیا خاتمه می‌پذیرد.»

***

در جوابِ نامه‌های فوق، نامه‌های زیر را دریافت نمودم:

تاریخ ۱۳۵۰/۲/۱۵ — نخست‌وزیری

شماره ۱۳۶۱۴

«نامه مورخه اول اردیبهشت ماه ۱۳۵۰ که به عنوان جناب آقای نخست‌وزیر ایفاد داشته بودید به عرض معظم‌له رسید. مقتضی است برای عرضه مطالعاتی که درباره تغذیه از مواد خام نموده‌اید به وزارت بهداری مراجعه فرمایید.»

با امید موفقیت– محمد صفا رئیس دفتر اختصاصیِ نخست‌وزیر

***

تاریخ ۱۳۵۰/۲/۱۴ — وزارت بهداری

شماره ۵/۷۱۳

شورای عالی انستیتوی خواربار و تغذیه ایران

«عطف به عریضه مورخ ۲۳ فروردین ۱۳۵۰ تقدیمی به پیشگاه مبارک اعلیحضرت همایون شاهنشاه آریامهر که از طریق دفتر مخصوص شاهنشاهی و وزارت محترم بهداری به این مؤسسه ارجاع گردیده خواهشمند است برای پاره‌ای مذاکرات لازم ساعت نه صبح روز شنبه ۱۳۵۰/۲/۱۸ به انستیتو خواربار و تغذیه ایران تشریف بیاورید.»

مدیر عامل– دکتر هدایت

***

در ساعت معین در انستیتو حاضر شدم و نظریه خود را درباره تغذیه طبیعی در حضور ده پانزده نفر از کارشناسان مؤسسه در میان گذاشتم. آقایان با دقت تمام اظهارات مرا گوش می‌دادند و دائماً تکرار می‌کردند: «گفته‌های شما صد درصد صحیح و منطقی است.» فقط دکتر هدایت عقیده داشت که مصرف لبنیات و مقدار کمی گوشت چندان ضرری ندارد، بلکه در بعضی موارد لازم هم هست. چه باید کرد؟ عقیده هر چند روی پایه غلط هم باشد، عقیده است. برای بعضی اشخاص کار آسانی نیست بر ضد

برنامه دانشگاهی اظهار نظر کنند. به سؤال من که چرا آنها در برنامه تغذیه‌ای بیمارستان‌ها تجدید نظر نمی‌کنند او جواب داد: «ما برای این کار صلاحیت نداریم.» تعجب من آنجاست که چرا دفتر مخصوص شاهنشاهی و مقامات وزارت بهداری مرا نزد یک مؤسسه بی‌صلاحیت فرستاده‌اند؟

در آخر مذاکرات آقایان موافقت خود را برای امتحان زنده‌خواری روی چند دسته از کودکان شیرخوارگاه‌ها و بیمارستان‌ها ابراز داشتند و گفتند خوب می‌شد کتاب بزرگ‌تری به زبان فارسی به چاپ می‌رساندم. سپس قرار شد که تصمیم قطعی خودشان را کتباً به من اطلاع دهند.

بعد از چهل و هفت روز این نامه را برای من فرستادند:

تاریخ ۱۳۵۰/۴/۱۷ وزارت بهداری
شماره ۵/۲۵۶۳

شورای عالی انستیتوی خواربار و تغذیه ایران

«در مورد عریضه تقدیمی شما به پیشگاه مبارک اعلیحضرت همایون شاهنشاه آریامهر راجع به «ارائه نظریه خام‌خواری و لزوم ترویج آن» که عین عریضه مزبور از طریق دفتر مخصوص شاهنشاهی و مقام وزارت بهداری به این انستیتو ارجاع گردیده بود و بر طبق دعوتنامه شماره ۵/۷۱۳ مورخ ۱۳۵۰/۲/۱۴ در جلسه روز ۱۳۵۰/۲/۱۸ حضور به هم رسانیدید، اینک جواباً اعلام می دارد:

چون روال کار این مؤسسه تحقیقاتی بر اساس اصول و قواعد علمی نظیر دیگر دانشگاه‌ها و مراکز تحقیقاتی استوار می‌باشد و شما در نشریات خود و همچنین گفتگوهای مفصلی که طی جلسه فوق‌الذکر به عمل آمد صریحاً عدم اعتقاد خود را نسبت به اصول علمی، فیزیولوژی و بیولوژی و بیگانگی خود را با این مبانی ابراز و حتی دانش پزشکی را به شهادت اظهارات و نشریات خود منشأ بیماری‌ها و آلام بشری می‌دانید و مضافاً به اینکه اساس نظرات ابراز شده خود را منحصراً مبتنی بر تجارب شخصی قرار داده‌اید، علیهذا و به علل فوق نظرات شما نمی‌تواند مورد قبول محققان و کارشناسان این مؤسسه که در جلسه اشاره شده بالا شرکت داشتند قرار گیرد.»

مدیر عامل– دکتر هدایت

***

به طوری‌که مشاهده می‌کنید دلیل رد نمودن پیشنهادات من این نبود که تغذیه طبیعی برای بیماران و برای سایر مردم زیان‌بخش می‌باشد، بلکه پیشنهاد من مورد قبول ایشان قرار نگرفته برای اینکه نظریه من با اصول علمی، فیزیولوژی و بیولوژی تطبیق نمی‌کند. باید پرسید آیا این آقایان در صحت علم خود هیچ شکی ندارند؟ آنها مطمئنند که علم پزشکی هیچ ایرادی ندارد، کلیه بیماری‌ها را ریشه‌کن کرده و هیچ

کس در این دنیا از بیماری رنج نمی‌برد؟ اگر آنها نتوانسته‌اند با علم خود این کار را انجام بدهند، بگذار مانع نشوند و امکان بدهند که من با یک بشقاب غذای طبیعی این کار را بکنم.

من با دانش پزشکی، فیزیولوژی و بیولوژی مخالفتی ندارم. من فقط با تجویز غذاهای کشته شده، داروهای سمی و عمل جراحی بی‌مورد مخالفم و در آنها «منشأ بیماری‌ها و آلام بشری» را می‌بینم. این آقایان فکر نمی‌کنند که اگر گفته‌های من با اصول علم پزشکی تطبیق می‌نمود، من هم یکی از آن کارشناسان علمی می‌بودم که در این دنیای پهناور میلیون‌ها می‌شود پیدا نمود. اگر من یک دانشمند طب بودم مگر می‌توانستم از پاستور هم بزرگ‌تر شوم که او و امثال او با کشفیات خویش مردم را در راه کج هدایت نموده و تمام دنیا را در مواد سمی غرق کرده‌اند.

من در این امر دکتر هدایت و همکاران او را گناهکار نمی‌دانم. در جلسه مزبور این آقایان محترم با علاقه زیاد به حرف‌های منطقی من گوش می‌دادند و کاملاً مطمئنم که در خانه‌های خود از قوانین زنده‌خواری تا حدودی استفاده هم نموده‌اند، ولی چه می‌توان انتظار داشت از کسانی که صلاحیت آن را ندارند پیشنهاد نمایند در برنامه تغذیه‌ای بیمارستان‌ها، پرورشگاه‌ها، سربازخانه‌ها و غیره کمی تجدید نظر نموده پهلوی خوراک‌های مرده و زهرآلود اقلاً کمی سالاد، میوه و یا یک غذای طبیعی دیگر بگذارند. اگر آنها صلاحیت این را ندارند اقلاً می‌توانستند در جواب به دفتر مخصوص شاهنشاهی و به وزارت بهداری بنویسند که لازم است آوانسیان گفته‌های خود را در عمل ثابت نماید. من نمی‌دانم چرا آنها این کار را نکردند. اصلاً معلوم نیست چرا کارشناسان علم پزشکی از امتحان نمودن غذای طبیعی روی چند بیمار یا کودک گریزانند. من حتی حاضرم چهل پنجاه کودک ضعیف، مریض و ناتوان را با خرج خود تغذیه نمایم و بعد از چند ماه کاملاً سالم و شاداب به دست مقامات رسمی بسپارم.

بعد از دریافت نامه و کتاب من، آقای مهرداد پهلبد وزیر محترم فرهنگ و هنر میل داشتند با دختر من آناهید آشنا شوند. در ساعت تعیین شده در حضور ایشان حاضر شدیم و مدتی صحبت نمودیم. این دفعه دکتر عباس نفیسی سردبیر شیر و خورشید سرخ ایران اظهار تمایل نمودند در بیمارستان رضاشاه کبیر چند تختخواب در اختیار من بگذارند، ولی متأسفانه این دفعه نیز علی‌رغم اینکه دکتر محترم به مسأله زنده‌خواری علاقه زیادی داشتند، کار را چندان جدی دنبال ننمودند.

سپس آقای پهلبد صلاح دانستند کار را از کودکان شروع نماییم. برای این منظور با سرکار عالیه بانو فریده دیبا یک ملاقات قرار دادند و مرا به حضور ایشان فرستادند. من یک جلد کتاب انگلیسی برای علیاحضرت شهربانو همراه بردم. در حین این ملاقات بانو فریده دیبا تصدیق نمودند که کودکان پرورشگاه‌ها و شیرخوارگاه‌ها خیلی ضعیفند و قول دادند در این باره با شهبانو صحبت نموده و نتیجه را به من خبر دهند. متأسفانه از آنجا نیز خبری نیامد.

دلیل این امر واقعاً آشکار است. مردم، مخصوصاً اشخاص عالی‌مقام که در کار و فعالیت بیشتر گرفتارند، راجع به رژیم‌های غذایی گوناگون به قدری صحبت‌های بی‌اساس و بی‌ارزش شنیده‌اند که خسته شده و خیال می‌کنند این هم یکی از آن صحبت‌ها می‌باشد. حتی فرصت پیدا نمی‌کنند کتاب را باز نمایند، می‌اندازند در یک گوشه و به فراموشی می‌سپارند؛ والّا همین‌طور که تجربه به من نشان داده محال است که کسی کتاب مرا با دقت مطالعه نماید و بی‌تفاوت بماند.

کتاب‌هایی که من امضاء نموده با عریضه خود برای مطالعه شاهنشاه آریامهر فرستاده بودم، از طرف دفتر مخصوص شاهنشاهی بی‌اهمیت تلقی شده و آنها را عیناً در اختیار انستیتوی تغذیه گذاشته‌اند. همین کار هم ظاهراً در وزارت بهداری انجام گرفته است. من یقین دارم نه شاهنشاه آریامهر، نه علیاحضرت شهبانو، نه سرکار عالیه بانو فریده دیبا و نه وزیر محترم بهداری از متن کتاب من اطلاع دارند. جای تعجب هم نیست، تاریخ نشان داده هر قدر کشف بزرگ باشد، همان قدر هم باور کردن آن مشکل است. تاریخ همیشه تکرار می‌شود. بدون مطالعه دقیق هیچ کس نمی‌تواند باور کند که تعویض یک بشقاب غذا قادر است این دنیا را از شر کلیه بیماری‌ها نجات دهد.

در حین نوشتن این کلمه‌ها بودم که خبر خوشی از ایروان رسید. بر حسب پیشنهادِ متخصص جهاز هاضمه‌ی بزرگ‌ترین بیمارستان ایروان، دکتر پروفسور جیوان شماونیان، چهل و پنج نفر از پزشکان و شخصیت‌های برجسته، همگی زنده‌خواران حقیقی و با تجربه، در سالنی دور هم جمع شده جلسه‌ای ترتیب می‌دهند. پروفسور محترم اظهار می‌دارد: «ما از پیشرفت زنده‌خواری و کامیابی‌هایی که به دست آمده خیلی شنیده‌ایم و خبر داریم، ولی دست ما از مدارک کتبی خالی است.» او پیشنهاد می‌کند یک کمیته انتخاب شود که وظیفه داشته باشد از زنده‌خواران آمار بگیرد و برای کسانی که از بیماری‌های سخت نجات پیدا کرده‌اند پرونده‌هایی مخصوص تشکیل دهد تا معلوم شود آنها قبل از زنده‌خواری چه بیماری‌هایی داشته‌اند، در کدام بیمارستان‌ها بستری شده‌اند، تحت درمان کدام پزشک قرار گرفته‌اند، چه آزمایش‌هایی انجام گرفته، چه داروهایی تجویز گردیده، چند روز از خدمت وظیفه محروم مانده‌اند و ضمناً راجع به حال کنونی هم شرح بدهند. بعد از هفت ساعت مذاکره یک کمیته پانزده نفری تحت ریاست یکی از قدیمی‌ترین پزشکان زنده‌خوار انتخاب می‌شود. جزئیات این جلسه را در نامه بانو هایکانوش در آوانسیان خواهید خواند.

اکنون من خیلی میل دارم بفهمم آیا کی باید کارشناسان رادیو تلویزیون ایران از خواب بیدار شوند و حقیقت را قبول نمایند. آنها در نشریات خارجی می‌گردند و هر کجا که یک مقاله پوچ، بی‌اساس و گمراه کننده از قبیل «خطرات» ازدیاد جمعیت، «کمبود» پروتئین، «کمبود» مواد غذایی، «فواید» پروتئین حیوانی و غیره پیدا می‌کنند ترجمه نموده و گوش‌های مردم ساده‌لوح را با این دروغ‌های خطرناک پر می‌نمایند. چرا آنها در موقع این سخنرانی‌های مفصل چند کلمه اضافه نمی‌کنند که در ایران هم کتابی

منتشر شده که کاملاً برعکس این نظریه‌ها سخن می‌راند؟ چرا رادیو تلویزیون لندن، ایروان و غیره این کار را می‌کنند؛ ولی رادیو تلویزیون ایران نمی‌کند. رادیو تلویزیون ایروان به این مسأله به قدری اهمیت می‌دهد که برای من کارت تبریک می‌فرستد. چرا اصلاً کارشناسان تلویزیون ما به جای اکتشافات پیشرفته و مفید، با نظریه‌های کهنه و پوسیده مردم را در راه کج هدایت می‌نمایند و به جای فیلم‌های آموزنده و اخلاقی با فیلم‌های وسترن، پلیسی و عشق‌بازی‌های روباز اخلاق بچه‌های ما را خراب می‌کنند.

من کتاب‌ها و بولتن‌های متعدد به رادیو تلویزیون و وزارت اطلاعات فرستاده‌ام. سال‌ها پیش شخصاً در تلویزیون حاضر شده بین کارمندان آن کتاب توزیع نموده‌ام. به طوری‌که در نامه وزارت اطلاعات می‌خوانید، آنها کتاب انگلیسی مرا «با دقت» مطالعه نموده، آن را «جالب و قابل قدردانی» دانسته و همین‌طور که می‌نویسند: «این کتاب در کتابخانه وزارتخانه نگه‌داری می‌شود تا در موقع لزوم از آن استفاده شود.» از قرار معلوم هنوز موقع آن نرسیده که ایشان لازم بدانند این کتاب را مورد استفاده قرار دهند.

وقتی من در تلویزیون مشاهده می‌کنم که چطور در آسیا و آفریقا کودکان گرسنه و در حال مرگ ساعت‌ها انتظار می‌کشند برای یک بشقاب برنج مرده به خیال اینکه مردم انسان‌دوست دل‌سوزی می‌کنند و غذای واقعی به آنها می‌دهند، چطور می‌توانم فریاد نکشم و نگویم ای مردم بی‌عقل تا کی باید در این نادانی وحشتناک زندگی کنید؟ این اجساد برنج را که به بچه‌های گرسنه می‌خورانید، غذا نیست، این تفاله غذاست. با این تفاله مرگ‌آور شما خودتان این بچه‌ها را گرسنه گذاشته، می‌کشید و سپس گناهش را به «کمبود غذایی» نسبت می‌دهید. در این دنیا کمبود غذایی وجود ندارد، اگر شما به این کودکان یک چهارم این برنج را به صورت زنده بدهید بیشتر از آن کسانی که دو پرس چلوخورشت می‌خورند غذا خواهید رساند. شما کی باید به خود بیایید و این حقیقت را قبول کنید؟ بالاخره چرا رادیو تلویزیون ملی ایران به اطلاع مردم نمی‌رساند که در دنیا یک نظریه دیگر هم وجود دارد که می‌گوید این حرف‌ها بی‌خود است، نباید سخنان خیالی این آدم‌های بدبین را باور کنید، در حال حاضر در این دنیا به قدری غذای طبیعی وجود دارد که پنج برابر جمعیت کنونی را می‌تواند به راحتی سیر نماید.

تا کی می‌توانند آدم‌های بداندیش و بدخواه حقیقت را از مردم پنهان نمایند. مردم مریض و نیمه دیوانه هشتاد درصد غذا را با آتش محو می‌نمایند و میلیون‌ها افراد بشر را با گرسنگی مصنوعی می‌کشند. دیگر گفته‌های من فقط حرف نیست، من با ده‌ها هزار پیروان خود سال‌هاست که با گندم زنده و بدون «پروتئین حیوانی» زندگی می‌کنیم. چرا این دانشمندان علم پزشکی یا متخصصین رادیو تلویزیون نمی‌خواهند ما را جزء موش‌های آزمایشی حساب نموده، به سراغ ما بیایند و شرح حال ما را بپرسند؟ چون معنی زنده‌خواری به قدری بزرگ است که بعضی اشخاص نمی‌توانند باور کنند. برای

بعضی اشخاص هم مانند کارمندان دفتر مخصوص شاهنشاهی و وزارت بهداری چنان بی‌اهمیت به نظر می‌رسد که برای مطالعه آن «وقت کافی» پیدا نمی‌کنند و به جای اینکه توجه بالاترین مقامات را روی آن جلب نمایند به پایین می‌فرستند و نامه‌ای را که با کتاب‌های امضاء شده‌ی من برای مطالعه شخص معظم‌له به آنها سپرده بودم به دست عده‌ای مردم بی‌صلاحیت می‌سپارند؛ گویا نجات دادن بشریت از فقر، گرسنگی و بیماری مسأله‌ای است چنان ناچیز که ارزش آن را نداشت وقت شاهنشاه را با این نوع کارهای بی‌ارزش ضایع نمایند و حال این که همه می‌دانند شاهنشاه خردمند، به این مسأله بسیار اهمیت می‌دهند و اگر معظم‌له عریضه جان‌نثار را همراه کتاب مطالعه فرمایند اطمینان دارم در استفاده از پیشنهادات من یک دقیقه درنگ نمی‌فرمایند.

حداقل وزارت بهداری می‌تواند مانند وزارت بهداری هندوستان کتاب مرا مفید اعلام نموده، خواندن آن را به مردم توصیه نماید و یا مانند پزشکان ایروان یک کمیته چند نفری از مردم روشن‌فکر، انسان‌دوست و درست‌کار انتخاب نماید که پرونده‌های مرا با دقت مطالعه نموده و گزارش‌های لازمه را تهیه نماید.

چند نامه از پیروان ایرانی من

«شما را باید به حق بزرگ‌ترین ناجی بشریت لقب داد زیرا که با فلسفه ساده و منطقی خود دیری نخواهد گذشت که جهان را از شر دیوهای مرض، جهل، ستمگری، خون‌ریزی، آدم‌کشی، جاه‌طلبی و سایر رذایل اخلاقی نجات خواهید داد.

به نام خداوند جان و خرد کزین برتر اندیشه بر نگذرد

ناجی بزرگوار، من سلامتی جسمی و روحی خود را به شما مدیونم، زیرا که با عمل کردن به فلسفه ارزنده حضرت‌عالی همه بیماری‌های جسمی و روانی که از اوان کودکی تا سن بیست و چهار سالگی با آن دست به گریبان بودم در عرض مدت کمی معجزه‌آسا از بین رفت.

از آغاز کودکی به بیماری‌های روده و معده مبتلا شدم. به خصوص روزی نبود که اسهال و دل‌درد مرا زجر ندهد. ناراحتی قلبی و گلودرد در درجه دوم اهمیت قرار داشتند و دردهای آن برایم عادی شده بود. در طی این مدتِ بیست و چهار سال بیماری، به پزشکان فراوانی مراجعه کردم، ولی متأسفانه نتیجه‌ای مثبت حاصل نگردید و وضعم روز به روز وخیم‌تر می‌شد. به بیمارستان شوروی پناه بردم و تصور می‌کردم آنها اعجاز خواهند کرد و مرا از شر این بیماری‌های مزمن نجات خواهند داد. پزشکان این بیمارستان چندین دفعه خون، ادرار و مدفوع مرا تجزیه کردند و مرتباً با آمپول‌های تزریقی و خوراکی جانم را به لبم رساندند؛ به طوری‌که هر دفعه با مصرف این داروها سرم گیج می‌رفت و حالم به شدت به هم می‌خورد و آرزوی مرگ می‌کردم. شاید نتوانم حسابش را بکنم که چقدر ویتامین B، C، K و کلسیم و از این قبیل آمپول‌ها و قرص‌های لعنتی به من تزریق گردیده یا خورانده شده است و دلم نمی‌خواهد خاطره آن روزها را به خاطر آورم. ولی لازم است که بگویم در تمام این مدت بیست و چهار سال همه پزشکان خوردن گوشت، جگر، دل و قلوه، مغز و از این قبیل را با اصرار تمام تجویز می‌کردند و بنده نیز به خاطر نجات خود اجباراً از غذاهای فوق‌الذکر تغذیه می‌کردم و روز به روز حالم بدتر می‌شد.

ناراحتی‌ها و دردهای من زمانی به نقطه‌ی اوج خود رسید که در دبیرستانِ نظام مشغول تحصیل بودم و سال ششم دبیرستان را طی می‌کردم. در این یک سال آقایان پزشکان علاوه بر غذاهای حیوانی فوق، مصرف روزانه کباب برگ را تأکید کردند. خدا می‌داند زجر و عذاب من به نهایت درجه خود رسیده بود، به طوری‌که در تمام مدت این یک سال حتی یک شب را راحت نخوابیدم و درد و رنج مرا به شب‌زنده‌داری و مطالعه اجباری وادار می‌کرد. اکثر اوقات به خصوص شب‌ها روده‌هایم به هم می‌پیچید و مرا بی‌تاب می‌کرد، ولی غرور جوانی به من اجازه نمی‌داد که در برابر دیگران اظهار عجز و ناتوانی نمایم و به ناچار می‌سوختم و می‌ساختم. بالاخره از آقایان پزشکان ناامید شدم و به مطالعه کتاب‌های بهداشتی متعددی که از پزشکان و دانشمندان ایرانی و خارجی گردآوری کرده بودم پرداختم. بالاخره کتاب خام‌خواری به دستم رسید و پس از مطالعه دقیق این کتاب با ایمان کامل، به اجرای دستورات آن پرداختم و هنوز ماه اول خام‌خواری را طی نکرده بودم که مشاهده کردم دیگر از آن ناراحتی‌ها کوچکترین اثری نمانده و در ماه سوم خام‌خواری بود که خود را در اوج تندرستی مشاهده کردم و این بیشتر به یک معجزه شبیه بود. آری هر کس حق حیوانات را ضایع نکند و خود را به طبیعت واگذار نماید، پروردگار توانا او را در آغوش طبیعت می‌پرورد و از بیماری‌ها و رنج‌ها در امان می‌دارد. حالا می‌فهمم که چرا داروهای تجویزی پزشکان

وضعم را روز به روز وخیم‌تر می‌کرد. هر پزشکی یک نوع دارو به من تجویز می‌کرد که با داروهای تجویزی پزشکان دیگر مغایرت داشت.

پدرم در سن هشتاد و دو سالگی شروع به خام‌خواری کرد و پس از اینکه عکس‌العمل‌های شدید و تب‌های مزمن را پشت سر گذاشت، اکنون در سلامتی کامل به سر می‌برد و با حل کردن گوشت‌های زائد آنقدر سبک شده است که هر بامداد به نرمش و ورزش‌های سبک می‌پردازد و طناب‌بازی می‌کند و انگار که هشتاد و دو سال ندارد و جوانی را از سر گرفته است.

خوشبختانه روزی به جوانی به نام غلامرضا طیار برخورد کردم که فردای آن روز می‌بایستی در بیمارستان تحت عمل جراحی قرار می‌گرفت. او پس از شنیدن توضیحات مختصری درباره خام‌خواری به سخنان من ایمان پیدا کرد، برای عمل جراحی حاضر نشد و با خام‌خواری خود را نجات داد.

ناجی بزرگوار، من نمی‌دانم آن نعمت سلامتی را که در اثر مطالعه‌ی کتاب خام‌خواری و عمل کردن به مطالب آن نصیب من و پدرم شده است، چگونه باید جبران نمایم؟ آنچه مسلم است به هیچ وجه نخواهم توانست آن را جبران کنم. گاندی گفته است: «اگر خودت از درد و رنج نجات پیدا کردی، دیگران را نیز نجات بده.» بنابراین برای جبران الطاف بی‌کران حضرت‌عالی شخصاً برای خود تکلیف تعیین می‌کنم و آن اینکه تا زمانی که خون در رگ‌هایم جریان دارد برای نجات سایر افراد بشر از گرداب جهل، نادانی و بیماری کوشش و جانبازی نمایم. من مطمئنم انجام این عمل بهترین جبران بشردوستی شما می‌باشد، زیرا یقین دارم با آن قلب پاکتان شنیدن خبرهای سلامتی افراد بشر را ارزنده‌ترین پاداش‌ها برای خود خواهید دانست.

امیدوارم روزی فرا رسد که همه افراد بشر از زیر بار خرافات، سنت‌ها و نظام‌های تحمیل شده‌ی زندگی شانه خالی کنند و بیش از این چشم بسته اشتباهات زیست‌شناسان و گذشتگان گمراه خود را ادامه ندهند.

در خاتمه تندرستی، دیرزیوی و آرامش آن ناجی بزرگوار و همه مردم گیتی را از بارگاه اهورامزدای بی‌نیاز آرزومندم.»

ارادتمند همیشگی شما: دین‌یار خسروانی

***

«پس از عرض ارادت و بندگی، وظیفه انسانی خود می‌دانم به خاطر به دست آوردن سلامتی خود به وسیله روش خام‌خواری از آن دانشمند ارجمند سپاس‌گذاری و قدردانی نمایم. زبان من قاصر است که چگونه برایتان شرح دهم که شما مرا از مرگ حتمی نجات داده‌اید. مرگی که در سن بیست سالگی و در آغاز جوانی مرا تهدید می‌کرد. من از رفتن به زیر چاقو و قیچی جراحی سرباز زدم و با خام‌خواری در عرض مدت کوتاهی سلامتی خود را باز یافتم. زندگی خود را به شما مدیونم و جان در کف آماده هر گونه فداکاری در راه پیروزی خام‌خواری که نجات همه افراد بشر را در بر دارد می‌باشم. اکنون شرح زندگی خود را برایتان می‌نویسم تا متوجه شوید که چرا حاضرم تا پایان عمر برای نجات افراد بشر از درد و رنج و بیماری، جانبازی نمایم. امیدوارم شرح زندگی من به گوش هم‌وطنان عزیز به خصوص گروه ورزشکاران برسد.

در سن شانزده سالگی پا به تشک کشتی گذاشتم. ابتدا به کشتی کج علاقه زیادی نشان دادم و بعد از مدت یک سال تمرین در مسابقات تهران و شهرستان‌ها شرکت نمودم و پیروزی قابل توجهی به دست آوردم. بعدها متوجه شدم که کشتی کج، وحشی‌گری محض است. آن را رها نمودم و در سن هجده سالگی وارد کشتی آزاد شدم.

در حدود دو سال در این رشته کار کردم و در خردادماه ۱۳۴۷ در یک مسابقه کشتی آزاد شرکت نمودم. در این مسابقه در همان سه ثانیه اول قلبم گرفت. چشمانم سیاهی رفتند، بیهوش شدم و نتوانستم مسابقه را ادامه بدهم. مرا به بیمارستان بردند. در اثر آمپول نوالژین حالم ظاهراً بجا آمد، ولی چندی نگذشت که به خون‌ریزی معده دچار شدم و خلاصه کلام بیمارستان‌های مختلفی را زیر پا گذاشتم، ولی متأسفانه کوچکترین نتیجه مثبتی به دست نیاوردم تا اینکه در آخرین بیمارستان آقایان پزشکان طی جلسه‌ای خصوصی نظر دادند که فقط با عمل جراحی می‌توان مرا نجات داد. البته بنا به گفته خود پزشکان امید موفقیت در این عمل خیلی کم بود و به فرض اینکه از اتاق عمل جان به در می‌بردم دیگر جوانی و قدرت خود را از دست می‌دادم، ولی خدای بزرگ چنین نخواست. قبل از اینکه به عمل جراحی تن در بدهم، یکی از دوستانم به نام دین‌یار خسروانی مرا به منزل خود برد و طی سخنانی منطقی به من فهماند که با خام‌خواری خواهم توانست نه تنها سلامتی خود را به دست آورم، بلکه با نیروی بیشتری روی تشک کشتی حاضر شوم.

دیگر جای درنگ نبود، از رفتن به زیر چاقو و قیچی جراحی امتناع نمودم و بلافاصله در روز ۴۷/۳/۲۱ به شمشک رفتم و در آنجا به خام‌خواری صد درصد پرداختم. هنوز مدتی از خام‌خواری نگذشته بود که تندرستی خود را به دست آوردم و دو ماه بعد روی تشک کشتی برگشتم. نیرو و نفَس زیادی در خود حس کردم و همان کشتی‌گیری که در مسابقه قبلی از او شکست خورده بودم را در مدت کوتاهی ضربه فنی کردم. بعد از این پیروزی متوجه شدم که خام‌خواری مرا موفق و پیروز گردانیده و به همین جهت وظیفه انسانی خود دانستم که شرح حال خود را برای عبرت سایر جوانان بر روی کاغذ بیاورم. لازم است به عرض برسانم که خام‌خواری چنان قدرتی به من داده است که تک‌رو از راه توچال تا کوه‌های مازندران را در مدت کوتاهی طی کردم. موفقیت در این کوهنوردی طولانی به من فهماند که خام‌خواری تنگی نفس مرا نه تنها معالجه کرده، بلکه نفَسم را چند برابر نموده است و این پیروزی بزرگی می‌باشد.»

دوستدار همیشگی شما: غلامرضا طیار

***

«سال‌های زیادی بود که به بیماری‌های کمردرد و بواسیر مبتلا بودم که مزاحمت‌های بی‌شماری برای من ایجاد می‌نمود تا اینکه روزی در مجله مهر چند صفحه از خام‌خواری نظر مرا جلب کرد. به اداره مجله مهر مراجعه و کتاب خام‌خواری را دریافت نمودم. اکنون که سال‌هاست مطابق دستورات آن کتاب با خوراک‌های خام تغذیه می‌نمایم، خونریزی بواسیر و کمردرد رفع شده و فعالیت جسمی من روز به روز بهتر می‌شود. مراتب بالا از لحاظ سپاسگذاری و تشکر می‌باشد و از خداوند متعال موفقیت و پیشرفت این امر خیر را که شما برای نجات مردم دردمند برداشته‌اید آرزو دارم.»

اخدری

چند نمونه از نامه‌هایی که از پیشوایان گیتی به دست من رسیده است.

«نامه شما و یک جلد کتابی که برای شاهزاده ولایت عهد فرستاده بودید رسیده است. به این مناسبت از طـرف ملکه به من امر داده شد که از شما تشکر نمایم.

به عقیده علیاحضرت، خوب فکر نموده‌اید که این کتاب را برای فرزند او ارسال داشته‌اید و من تشکرات صمیمی ملکه را به شما ابلاغ می‌نمایم.»

مری مریسون بانوی پرستار کاخ ویندسور

***

«کتابی که شما به ژنرال دوگل رئیس‌جمهور فرانسه دوستانه فرستاده بودید، دریافت شـد. آقـای پرزیـدنت مـرا مأمور نمود که تشکرات ایشان را برای نیتی که سبب این ارسال شده است، به شما ابراز دارم.»

منشی خصوصی پرزیدنت (امضاء)

***

«نامه ارسالی شما را به پیوست کتاب خام‌خواری با شوق و علاقه زیاد خواندم. توصیه‌های هیجـان‌انگیـزی کـه برای عموم بشریت نموده‌اید به نظر من شایسته است که اشخاصی که به تندرستی ما و نسل آینده علاقه‌مندند این کتاب را با دقت و توجه کامل مطالعه نمایند. خواهشمند است از لحاظ فکر خوبی که نموده و این کتاب را برای من فرستاده‌اید، تشکرات قلبی مرا بپذیرید.»

چن‌چنگ نخست‌وزیر جمهوری چین

***

«نامه مورخه ۲۸ مارس ۱۹۶۴ شما به پیوست یک جلد کتاب خام‌خواری که برای پرزیـدنت جانسـون فرسـتاده بودید، به کاخ سفید رسید.

برای این افکار پسندیده که به رئیس جمهور فرصت دیدن کتاب خود را داده‌اید، به این سفارت دستور داده شـد که قدردانی پرزیدنت را به شما ابلاغ نماییم.»

والتر– ج– رامی، معاون سفارت ایالات متحده آمریکا در ایران

***

«ضمن تشکر از دریافت کتاب شما «غذای خام یعنی اصول تغذیه» را تصدیق می‌کـنم. مـن ایـن کتـاب را بـا علاقه‌ی زیاد مطالعه می‌نمایم.»

وزیر بهداری شوروی کوراشف

***

«دریافت کتاب خام‌خواری را که مرحمتاً برای من فرستاده‌اید تصدیق می‌نمایم و همچنین با افتخار و خشنودی به اطلاع شما می‌رسانم که این کتاب توجه مرا جلب نموده و من سپاسگذاری گرم خود را به شما ابراز می‌دارم.»

رئیس‌جمهور کامبوج نردم کانتل

***

نهم ژانویه ۱۹۶۵

«برای دریافت کتاب خام‌خواری که تألیف شما می‌باشد از صمیم قلب ممنونم و برای تحقیقات و تجربیاتی که در مسأله تغذیه ادامه می‌دهید تبریک عرض می‌کنم.

با کلیه تشویقات خودم متمنی است بالاترین احترامات مرا قبول نمایید.»

پانزدهم اکتبر۱۹۶۷

«از جلد دوم اصلاح و تکمیل شده خام‌خواری که مرحمتاً برای من ارسال داشته‌اید خیلی ممنونم. این عمل که نتیجه تحقیقات شما را به موضوعی درآورده که عمیقاً مربوط به کلیه افراد بشر می‌باشد و مورد استفاده عموم قرار خواهد گرفت، قابل تحسین است.

اطمینان دارم این وضع جالب توجه وسیعی که با عمل شما در همه جا به وجود آمده است، یک خوشحالی جاودانی برای شما خواهد بود.»

شاهزاده نردوم سی‌هانوک نخست‌وزیر کامبوج

***

«کتاب ارزنده شما را به نام خام‌خواری با خوشحالی زیاد دریافت نمودم. خود نام کتاب نسبت به مضمون آن در من احساس کنجکاوی زیادی ایجاد نمود. پس از مطالعه آن اطمینان حاصل نمودم که کلیه نوشته‌های شما عین حقیقت می‌باشد. این کتاب برای من خیلی ارزش دارد. من آن را چون یک یادگار فراموش نشدنی از شما خواهم داشت.

از لحاظ اینکه این کتاب برای ملت من بزرگ‌ترین مزایا را دارا می‌باشد، خواهشمند است موافقت فرمایید این کتاب به زبان کامبوجی ترجمه شود. من امیدوارم که در علم تازه شما این کشف تازه در تاریخ تجدید حیات بشریت وضع نوینی ایجاد خواهد نمود.»

مافوق‌ترین پیشوای روحانیون کامبوج، چوئون‌نات یوتانانو

از شخصیت‌های زیر نیز نامه‌هایی برای سپاس‌گذاری و تشویق رسیده است:

ملکه هند، پادشاه دانمارک، پادشاه سوئد، پادشاه بلژیک، رئیس‌جمهور ایتالیا، رئیس‌جمهور اطریش، رئیس‌جمهور هندوستان، فرماندار کل استرالیا، رئیس‌جمهور فنلاند، رئیس سازمان بهداشت جهانی، والاحضرت گراند دوشس لوکزامبورگ، رئیس‌جمهور یوگسلاوی، رهبر حزب کارگر انگلستان، رهبر حزب ملی انگلستان، وزارت بهداری سوئیس، وزارت بهداری هائیتی، پیشوای روحانیون چین ملی، رئیس‌جمهور آلمان شرقی، رئیس‌جمهور اسپانیا، وزیر بهداری کوبا، وزیر بهداری بولیوی، وزیر بهداری یوگسلاوی، وزیر بهداری کانادا، وزیر بهداری گواتمالا، وزیر بهداری حبشه، وزیر بهداری ژاپن، وزیر بهداری هندوستان، وزیر بهداری ایرلند، وزیر بهداری هلند، نخست‌وزیر مالت، سازمان نوبل، رهبر حزب لیبرال انگلستان، نخست‌وزیر لوکزامبورگ، نخست‌وزیر ایرلند، نخست‌وزیر استرالیا، نخست‌وزیر کانادا، رادیو تلویزیون لندن، رادیو تلویزیون آمریکا، نخست‌وزیر پنجاب، فرماندار مدرس، فرماندار بنگال، فرماندار راجستان، فرماندار سیلان و شخصیت‌های متعدد دیگر.

***

نامه‌های ذیل فقط از دانشمندان واقعی، از رؤسای انجمن‌ها، از نویسندگان، از استادان و از پزشکان دریافت شده است. به طوری‌که از این نامه‌ها مشاهده می‌شود کلیه نظریات من بدون شک و تردید از طرف این شخصیت‌های بزرگ تأیید و تصدیق گردیده و اکثر آنها عمل نموده و نتیجه مثبت گرفته‌اند. از هزارها مورد حتی یک نتیجه منفی به دست من نرسیده است. بنابراین اگر در این دنیا اشخاصی پیدا شوند که بر علیه خام‌خواری سخن بگویند، آنها یا از حقیقت اطلاعی ندارند و یا مطالعه ننموده‌اند و یا وجدان را زیر پا گذاشته و فقط منافع مادی خود را در نظر دارند.

پسر بیرخر بنر[۱]، دکتر رالف بیرخر در ارگان رسمی آسایشگاه بیرخر بنر[۲] سرمقاله‌ای شش صفحه‌ای چاپ نموده است تحت عنوان «یک مکتب همه یا هیچ برای تغذیه» (ماه مه ۱۹٦٤) که خلاصه آن به شرح زیر است:

«در دو نقطه مختلف جهان دو نظریه تغذیه‌ای کاملاً ضد همدیگر به میان کشیده شده است. در کالفرنیا دانشمندی به نام ویرنیتس چهل و هشت ماده شیمیایی بی‌طعم را با هم مخلوط نموده، یک غذای مصنوعی ساخته

[۱] – همان پزشکی است که با خواندن کتاب او من برای اولین دفعه درباره اهمیت تغذیه طبیعی آشنایی پیدا کردم.

[2] - Wendepunkt

و شروع به آزمایش روی هجده زندانی نموده است. او بدون اینکه منتظر نتیجه نهایی شود دورنمای این عمـل را از حالا در اختیار خبرگزاری‌ها گذاشته است.»

بعد از کمی صحبت در اطراف عمل احمقانه این شخص به اصطلاح دانشـمند، رالـف بیرخـر چنـین ادامه می‌دهد:

«از طرف دیگر روی میز جلوی ما یک کتاب کوچک داریم که نظریه‌ای کاملاً مخالف نظریـه‌ی ویـرنیتس دارد. نام این کتاب خام‌خواری و مؤلف آن آرشاویر در آوانسیان می‌باشد. این نشریه مجهز به استدلال‌های قوی می‌باشـد که به زبان انگلیسی به شیوه‌ای خیلی عالی نوشته شده و خلاصه‌ی دو جلد کتاب بزرگ که به زبـان ارمنـی نوشـته است می‌باشد. در این کتاب تجلی یک فرزند تمدن عظیم ایران باستان مشاهده می‌گردد.

او با اطمینان کامل، غذای خالص گیاهی را یگانه غذای طبیعی و حقیقی برای بشر تعیـین مـی‌نمایـد و در ایـن عصر مسالمت‌آمیز، این عمل تازه را با قاطعیت تمام و با چنان مهارتی بالاتر از نیروی انسانی انجام می‌دهد که اگـر این کتاب کوچک را به زبان آلمانی ترجمه نماید مسلماً بهره‌مند می‌شود.»

رالف بیرخر بعد از ذکر کردن اساسی‌ترین نکات کتاب من به آن دلایل علمی که به نفع مـن گـواهی می‌دهند، اشاره می‌کند.

«چهل سال پیش والتر سومر تعجب می‌کرد که چرا بیرخر بنر در ادراک خود آنقدر جلو نرفتـه اسـت کـه غـذای خام را یگانه خوراک انسان اعلام نماید؟ به نفع آوانسیان گواهی می‌دهد آن حقیقتی که بر حسب آخـرین مطالعـاتی که انجام گرفته[1]، بشر یک میلیون و نیم سال تمام با غذای گیاهی خام تغذیه نموده و به بـالاترین تکامـل طبیعـی خود رسیده است. همچنین به نفع آوانسیان گواهی می‌دهند: درک قابل توجه مربوط به عدم موازنه‌ای کـه در حـال حاضر بین غذا و ویتامین‌ها وجود دارد، «گرسنگی تـدریجی»، «دوره پنهـانی مـرض»[2]، «زمینـه» در بیمـاری‌هـای عفونی، صرفه‌جویی قابل توجه در سوخت و ساخت[3] در دوره تغذیه مواد گیاهی زنده، برتری حیاتی پـروتئین غـذایی خام، تمامیت مواد غذایی که هیچ وقت نباید واژگون نمود و بالاخره دورنمای این نوع تغذیه در مقابـل کمبـود مـواد غذایی همگانی.»

Bircher- Benner Verlag, Erlenbach- Zurich, Switzerland

به عقیده رالف بیرخر، بشر در میان این دو قطب مختلف سرگردان اسـت، او بـه هـیچ وجـه صـلاح نمی‌داند بشر در وسط راه معطل بماند، یعنی انسان یا باید به طرفی برود که همه چیز طبیعی باشـد و یـا به طرفی که همه چیز مصنوعی باشد و او به مردم توصیه می‌کند که بهتر است همه بـه طـرف آوانسـیان یعنی به طرف غذای طبیعی قدم بردارند.

***

[1] – ریدرز دایجست، ژانویه ۱۹۶۴

[2]- Dâmmerungszone der Ungesundheit

[3]- Stoffwechse lôkonomie

همان‌طور که قبلاً هم اشاره شد بیرخر بنر اولین شخصی بود در تمام دنیا که هفتاد سال پیش به ارزش غذای طبیعی پی برد. او در سال ۱۹۰۵ در زوریخ یک آسایشگاه تأسیس نمود و با غذای زنده گیاهی معالجات خود را شروع کرد. اگر کسی در تمام دنیا حق داشت خود را بنیادگذار خام‌خواری معرفی نماید این بیرخر بنر یا والتر سومر و یا خود رالف بیرخر می‌بود؛ ولی همان‌طور که از مقاله رالف بیرخر، که بعد از مرگ پدرش تا به امروز آسایشگاه او را اداره می‌کند ملاحظه می‌کنید، نه بیرخر بنر، نه والتر سومر و نه خودش جسارت کرده‌اند پخت و پز و داروسازی را صریحاً محکوم کنند و غذای زنده گیاهی را یگانه خوراک انسان اعلام نمایند.

والتر سومر یکی از قدیمی‌ترین و معروف‌ترین غذاشناسان مترقی آلمانی است. او راجع به تغذیه طبیعی چندین کتاب نوشته است که یکی از آنها را تحت عنوان «قوانین تغذیه طبیعی» در ٤٥٥ صفحه به من هدیه نموده است. همان‌طور که در نامه خود اقرار می‌کند، او در کوشش خود موفق نشده است و این البته به دلیل آن است که او پخت و پز و داروسازی را محکوم ننموده، غذای زنده نباتی را یگانه غذای انسانی اعلام ننموده، در کتاب‌های خود از ویتامین‌ها و علائم بیماری‌ها صحبت نموده و خودش نیز از خوراک‌های مرده دست نکشیده است. او اکنون کتاب‌های خود را کنار گذاشته، کتاب مرا پخش می‌کند و مشغول ترجمه‌ی آن به زبان آلمانی می‌باشد. در زیر نامه‌ی او را خواهید خواند.

و اما پسر بیرخر بنر، رالف بیرخر که از اول کودکی در این کار چشم باز نموده است، از همه جای دنیا خبر دارد و مدت‌هاست مدیریت آسایشگاه و مجله آن را در اختیار دارد، نه فقط تکذیب نمی‌کند که من بنیادگذار خام‌خواری هستم بلکه تصدیق می‌نماید که من با چنین «قطعیت خارج از نیروی انسانی»[1] این حقیقت را برای عموم مردم اعلام می‌کنم که نه بیرخر بنر، نه والتر سومر، نه خود او و نه یک نفر دیگر این کار را تا به حال کرده‌اند. بعد از این تأسف‌آور نیست که یک نفر ایرانی در مجله «زن روز» این نهضت بزرگ را به آمریکاییان نسبت دهد؟

و این هم نامه‌ای از والتر سومر:

«یکی از دوستانم به من نوشته که شما در کتاب‌های خود غذای زنده طبیعی را یگانه خوراک انسانی برای تمام مردمان گیتی اعلام می‌کنید. چون من از پنجاه سال به این طرف سعی می‌کنم همین کار را بکنم، خوشحالم که ما دو نفر راجع به غذای طبیعی انسانی همین نظریه را داریم. خواهش می‌کنم یک جلد کتاب برای من بفرستید، وجه آن را فوری می‌پردازم.»

در نامه‌های بعدی پانصد مارکی کتاب سفارش می‌دهد و می‌نویسد:

1 - Uberirdischen Absolutheit

«چون هر دوی ما تصمیم داریم خام‌خواری را در تمام دنیا معمول سازیم، من فکر می‌کنم باید با هم دوستان حقیقی باشیم. یک جلد کتاب «قوانین تغذیه طبیعی» و چند نسخه از نوشته‌های دیگرم را برای شما می‌فرستم.

کتاب‌های من فقط در زبان آلمانی چاپ شده است. امیدوارم شما با کتاب‌های خود بیشتر از آنچه من در آلمان موفقیت پیدا کرده‌ام، موفقیت حاصل کنید. همین‌طور که من پیش‌بینی کرده بودم برای کتاب شما از مردم آلمان سفارش‌های زیادی به من می‌رسد. از بولتن‌های شما نیز زیاد می‌خواهند. یکی از این بولتن‌ها در نشریه من چاپ شده است. اجازه دهید کتاب شما را به زبان آلمانی ترجمه نموده و به چاپ برسانم.»

Walter Sommer, Postfach 1268, 207 Ahrensburg, Germany

***

«در جوف ده دلار خواهید یافت. برای هفت دلار آن هفت جلد کتاب خام‌خواری و برای بقیه از نسخه‌های شماره یک آنقدر که امکان دارد بفرستید.

ما بسیار به این نسخه‌ها علاقه‌مندیم؛ چون منظور ما این است که آنها را به وسیله پست برای مردمانی بفرستیم که از همه جا نامه می‌نویسند و راجع به مسائل تندرستی از ما راهنمایی می‌خواهند. یقین دارم که برای خوشبختی مردم این بزرگترین نعمت‌ها خواهد بود.

اگر شما اجازه بدهید ما خوشحال می‌شویم که نسخه‌های شماره یک را زیاد چاپ کنیم و بین مردم توزیع نماییم. بدیهی است ما نمی‌خواهیم این کار را بدون اجازه شما انجام دهیم. اگر اجازه دادید ما حتی یک کلمه به نسخه‌ها کم و زیاد نخواهیم کرد. ما یک سازمان استفاده‌جو نیستیم و صادقانه میل داریم به بشر رنج‌دیده کمک و مساعدت نماییم تا به راه تندرستی که خدا برای ما در نظر گرفته است، برگردند. ما یقین داریم که شما هم همان نیت را دارید.

آقای آوانسیان من امیدوارم که نامه من مورد رسیدگی شخصی شما قرار بگیرد و همین که وقت مناسب پیدا کردید با پست هوایی جوابی برای من بفرستید. اگر چند برگ از نسخه‌های خود را در نامه هوایی قرار بدهید، خیلی متشکر می‌شوم.»

در نامه‌های بعدی چنین می‌نویسد:

«کتاب‌های شما رسید. یک قسمت آن را فروختم و قسمت دیگر را بین مهمانان خود به رایگان پخش نمودم. من از کتاب‌های یک دلاری شما خیلی احتیاج دارم، چون می‌توانم آنها را به رایگان به اشخاصی بدهم که برای «در عمل یاد گرفتن» پیش ما به «بُستُن» می‌آیند. برای کتاب خام‌خواری شما خیلی خیلی متشکریم. همه‌ی مهمانان ما از این کتاب به گرمی استقبال می‌نمایند، ولی برای تغییر تغذیه آنها مبارزه سخت لازم داشتم. من خودم تماماً خام می‌خورم. برای سال معجزه‌آسای ۱۹۶۸ برای شما و برای خانواده شما دعا می‌کنم.»

NATIONAL MEDICAL- PHYSICAL RESEARCH

FOUNDATION, INC.

Organized in 1908 as the «Fundamental Research Society» by Nicola Tesla, Thomas Edison and Francis Richards. ANN WIGMORE, D. D. Executive President, 25 Exeter St. Boston.

***

نامه‌ای از یک دانشمند و نویسنده سرشناس که بنیان‌گزار و سردبیر انجمن اتحادیه بشریت و سازمان یکتاپرستی می‌باشد.

«ده جلد کتاب خام‌خواری به اینجانب رسید. نسخه‌های چهار صفحه‌ای شما را به خارج می‌فرستم. چون من نامه‌های زیادی می‌نویسم، می‌توانم از این نسخه‌ها هر ماه صد بلکه دویست عدد مورد مصرف قرار دهم. همه نوشته‌هایم را درباره سازمان اتحادیه بشریت پست خواهم نمود.

همچنین بعضی نوشته‌هایی که راجع به سازمان یکتاپرستی می‌باشد چاپ نموده‌ام تا به پست بیندازم. این سازمان مذهبی است که قصد دارد همه مذاهبی که خدای یکتا را قبول دارند دور هم جمع نماید و در یک مذهب قرار دهد که برای همه مردم قابل فهم باشد.

من موضوع خام‌خواری شما را دوست دارم و می‌توانم یک سازمان مخصوص به آن اختصاص بدهم. سازمان خام‌خواری مانند سازمان یکتاپرستی همبستگی با سازمان اتحادیه بشریت خواهد داشت. هر یک از این سازمان‌ها می‌توانند جداگانه برای یک هدف یعنی برای تندرستی، صلح، سعادت و خوشبختی فعالیت نمایند.

من معتقدم که اگر مردم از روش خام‌خواری پیروی نمایند، بشریت متحد می‌گردد. من ایمان دارم که شما بزرگ‌ترین شخصی هستید که تا کنون به دنیا آمده است؛ زیرا که پیغام خام‌خواری شما برای مردم این دنیا کاری انجام خواهد داد که تا کنون هیچ آیین یا تدبیری از جمله سازمان‌های وابسته به اینجانب نتوانسته‌اند انجام بدهند. من در این کار بزرگ کرسی‌ام را پشت سر شما قرار می‌دهم و از این عمل خود بسیار خوشحالم. اگر آناهید دختر شما خام‌خواری را برای همیشه ادامه بدهد، او اولین زن کامل و بزرگ‌ترین زن بین همه زنان دنیا خواهد بود.

آفریدگار به توسط شما سخن گفته است. من می‌دانم که دو سازمان اینجانب در حال حاضر بزرگند، ولی با شیوه خام‌خواری، آنها با نیروی تازه بر می‌خیزند و به تنهایی یا متفقاً حتی در این نسل حاضر کار عظیمی انجام خواهند داد.

دختر شما در این دنیا نخستین شخص آن نژاد جدید انسانی خواهد بود که خدا برای همه مردم در نظر دارد. من از خداوند سپاسگزارم از اینکه برای همکاری با شما به من امکان داده است. بالاخره در مشرق زمین یک ستاره پدیدار گشته است. آیا می‌توانیم ایران را برای پیغام شما مرکز قرار بدهیم؟ من به این امر امیدوارم.»

Mr. LAWRENCE A. WHITTEN, The founder of «MANKIND UNITED» and «GODDIANS», Box 4600, Portland, Maine, U.S.A.

***

این نامه از یک استاد معروف آمریکایی رسیده است. با اینکه او ده دوازده جلد کتاب بهداشتی تألیف نموده است، با وجود این برای کتاب من آنقدر ارزش قائل شده است که از آنها جهت بیماران، دانشجویان و پزشکان خود سفارش می‌دهد که آنها را از روش خام‌خواری آگاه سازد.

«کتاب خام‌خواری شما و نسخه‌هایی که برای روزنامه‌ها و مجله‌ها نوشته‌اید به اطلاع من رسید. من هم از مصرف غذای خام حمایت می‌کنم و چند جلد کتاب خام‌خواری سفارش می‌دهم، زیرا می‌خواهم بیماران و دانشجویان خود را با اصول خام‌خواری آشنا سازم و آنچه را تا کنون به آنها آموخته‌ام به وسیله کتاب شما تأیید نمایم. من درمانگاه مانیه‌تیسمی دارم که فقط جریان انرژی به بدن می‌رساند. من در رشته اختصاصی کار می‌کنم و برای پزشکان هم کلاس دارم. همچنین در هندوستان درمانگاه رایگان دارم که شش ماه سال را در آنجا طبابت می‌کنم.

فعلاً من بیست کتاب سفارش می‌دهم و خواهش می‌کنم از نسخه‌ها هم هر چقدر مقدور است با کتاب‌ها ارسال فرمایید. ده جلد از آنها را به هندوستان و ده جلد دیگر را به آدرس من به شیکاگو ارسال دارید. تا ابتدای آوریل در هندوستان هستم. در راه خود به شیکاگو در لوس‌آنجلس کلاسی باید تشکیل بدهم و همچنین در ۲۵، ۲۶، ۲۷ و ۲۸ آوریل ۱۹۶۸ در شیکاگو سخنرانی خواهم نمود. شکی نیست که بسیاری از شاگردان و بیماران من بعد از دیدن این کتاب به شما سفارش خواهند داد.

من یک فهرست کامل کتاب‌های خود را برای اطلاع شما می‌فرستم. من هفتاد و هفت سال دارم و از ۱۹۴۵ به بعد گیاه‌خوارم. با اینکه صد درصد خام‌خوار نیستم ولی تقریباً نود درصد هستم. در انتظار نامه و کتاب‌های شما...»

Dr. RANDOLPH STONE, 7557 S. Merrill Ave. Chicago.

***

«من اخیراً کتاب جالب و قابل ملاحظه شما را دریافت نموده و از مطالعه آن لذت بسیار بردم. من می‌خواهم تبریکات صمیمانه خود را برای این نشریه عالی و مخصوصاً روش ماهرانه شما راجع به خوردن غذای نپخته و طبیعی تقدیم نمایم.

من مدت‌ها پیش این رویه تغذیه‌ای را جداً تصدیق نموده بودم و در حدود چهل سال قبل یا در سال ۱۹۲۶ برای پزشکان و پرستاران، چندین رژیم غذایی نوشته‌ام که در رژیم روزانه مقدار زیادی غذای خام توصیه گردیده بود. من همچنین در موضوع تشعشع و تجلی الکترومانیه‌تیک تحقیقات مفصلی انجام داده‌ام و سپس برای چاره‌جویی احتیاجات روزافزون بشر امروزه در مسأله حیاتی شیمیایی کشاورزی از لحاظ کمی و کیفی تحقیقات زیادی نموده‌ام.

آیا شما به غیر از این در زبان انگلیسی باز هم کتابی منتشر نموده‌اید؟ من می‌خواهم بیشتر مطالعه نمایم و با کار عالی و بشردوستانه شما کاملاً آشنا بشوم.

قبل از خاتمه این نامه مفصل می‌خواهم گواهی نمایم که کتاب شما برای بشریت کمک ارزنده‌ای است که برای مطالعه و خواندن همگانی سزاوار است. انسان اشتباه می‌کند و نمی‌تواند بفهمد که گیاه زنده یگانه عامل رضایت‌بخش غذایی می‌باشد و نه خود انسان و نه موجودات زنده دیگر نمی‌توانند بدون گیاه وجود داشته باشند. مثل اینکه مردم هنوز «خام» را برای مصرف خود تصفیه نشده، نارس، حاضر نشده و نامناسب به حساب می‌آورند...

به طوری‌که دکتر آلکسی کارل کبیر سال‌ها پیش نوشته است: «مردم با تمدن جدید با سیر کنونی نمی‌توانند به حیات خود ادامه بدهند، چون این تمدن فاسد کننده می‌باشد. عظمت ماده بی‌جان مردم را افسون کرده است. آنها نفهمیده‌اند که هوش و بدن ایشان تابع قوانین طبیعت است که از قوانین جهان اختری تاریک‌تر و بی‌رحم‌تر است. آنها همچنین نفهمیده‌اند که سرپیچی از این قوانین بدون مجازات نخواهد ماند؛ این است که آنها باید روابطی را که مابین جهان فضایی و مردم یعنی درون، روح، نسج و الیاف بدن آنها وجود دارد درک نمایند. واقعاً انسان بالاتر از همه چیز ایستاده است. اگر او بخواهد قشنگی تمدن و حتی عظمت جهان مادی (فیزیکی) را خراب نماید، خود محو و نابود می‌گردد.» دکتر کارل بارها به این حقیقت اشاره نمود که ساختن بیمارستان‌های روز به روز بزرگ‌تر، هیچ رابطه‌ای با علل بیماری‌ها ندارد، بلکه پیوسته فقط با علائم آنها سر و کار دارد.

بنابراین ما باید خیلی فعالیت و کوشش نماییم تا به مردم بیاموزیم که به طرف قوانین اساسی طبیعت، عقل و منطق و انجام وظیفه و مسئولیت واقعی خود برگردند.»

Dr. ARIHUR B. WALKER, 439 S. Sherbourne Drive, Los Angeles, Calif. U.S.A.

***

«بعد از خواندن کتاب خام‌خواری میل داریم که سایر کتاب‌های انگلیسی شما را بخوانیم. چه خوب بود مردم فکر می‌کردند و می‌فهمیدند که چقدر سالم‌تر و خوشبخت‌تر می‌توانند زندگی کنند بدون آن همه ماده غذایی کشنده که همه روزه به بدن‌های خود وارد می‌نمایند. شما پیامبر نسل کنونی می‌باشید. ما از خدا خواستاریم که ملت شما و همچنین همه افراد بشر در سراسر گیتی به سخنان شما گوش فرا دهند.»

M. NEZAH, Dr. Of Naturopathy, Pres. Israel Naturopathic assn. Nezah Estate, Mishmar Hashiv'a, Israel.

***

«من کتاب خام‌خواری شما را خواندم و خیلی پسندیدم. از همه حیث به نظرم جالب آمد زیرا معتقدم غذا را باید به همین شکل خورد که طبیعت به ما عرضه می‌دارد. نکات اساسی کتاب شما همان‌ها هستند که من مدت‌ها در کتاب‌ها و نوشته‌هایم تأیید نموده‌ام. اگر پیشنهاد مرا بپذیرید می‌توانم کتاب شما را به زبان اسپانیایی ترجمه نمایم. من مقاله‌ای از آن برای یک مجله اسپانیایی به نام بیونومیا[1] که در مادرید منتشر می‌شود تهیه می‌کنم.»

A. Severon, Dr. Of Naturopathy, Colunga, La Riera, Spain.

***

این فعال‌ترین مؤسسه بهداشتی هندوستان می‌باشد که در ۱۹٦٤ توسط مهاتما گاندی تأسیس شده است. آنها مرتباً کتاب و بولتن‌های مرا در هندوستان پخش می‌نمایند. وزارت بهداری هندوستان توسط این مؤسسه با کتاب من آشنا شده است. اینک چند اقتباس از نامه‌هایی که مدیر آن مؤسسه به من نوشته است:

[1] - Bionomia

«من راجع به شما پنج سال پیش در مجله گیاه‌خواران انگلستان[1] خوانده بودم که چندان اهمیت نـدادم و تقریبـاً به فراموشی سپرده بودم تا اینکه ماه قبل یک بانوی مکزیکی که در آنجا یک خانه‌ی بهداشتی را اداره می‌کنـد سـه هفته پیشِ ما ماند و با ستایش زیاد راجع به خام‌خواری صحبت نمود. از آن موقع بی‌صبرانه تلاش می‌کردم بـا شـما تماس حاصل کنم و کتاب سفارش بدهم، ولی چطور می‌توانستم آدرس شما را پیدا کنم؟ ولی خداونـد سـبب‌سـازی کرد و دو روز پیش دو نفر پیش ما آمدند که پنج سال است خام‌خوارند و آدرس شما را به مـن دادنـد. ایـن مؤسسـه توسط گاندی تأسیس شده و من خوشبخت بودم که در آخرین سال‌های زندگی او ده سـال زیردسـت ایشـان کـار کردم.»

NATURE CURE CENTER, Uruli- Kanchan, India

***

وگان‌ها پیشرفته‌ترین گیاه‌خواران دنیا می‌باشند که نه فقط گوشـت نمـی‌خورنـد، بلکـه از هـیچ نـوع فرآورده‌های حیوانی مانند شیر، ماست، تخم‌مرغ و غیره هم مصرف نمی‌کننـد. کلمـه‌هـای زیـر بـا چنـد صفحه از متن کتاب من و عکس آناهید در مجله ایشان در اوایل سال ۱۹٦٤ به چاپ رسیده است.

«بعد از اینکه برای آوانسیان آشکار گردید علت مرگ غم‌انگیز پسـر ده سـاله و دختـر چهـارده سـاله‌اش تغذیـه غیرطبیعی بوده است، سبب شده که او در رشته علم تغذیه‌ای مطالعات عمیقی نمایـد. نتیجـه ایـن مطالعـات کتـاب خام‌خواری است که برای دریافت آن از تهران خوشحالیم.

تقریباً کلیه عقاید تصوری را که درباره علم تغذیه‌ای تا به حال داشتیم، آوانسـیان بـا دلایـل قـانع کننـده باطـل می‌نماید و حتی برای وگان‌ها که خوراک‌های پخته مصرف می‌نمایند این یک خبر تکان‌دهنده است.

مسأله ویتامین‌های مصنوعی شوخی نیست. او با چسبیدن خود به غذای طبیعـی ممکـن اسـت بتوانـد ویتـامین B12 و سایر ویتامین‌های «ضروری» را در آینده نزدیک به جهنم بفرستد. بهترین دلیلی که ما می‌تـوانیم بیـاوریم دختر ایشان است که در عمر خود هیچ غذای پخته یا تصفیه شده نخورده است. ایـن مـدارک بزرگـی اسـت بـرای اثبات مؤثر بودن رژیم تغذیه‌ای مورد بحث که خلاصه آن را در زیر می‌آوریم.»

THE VEGAN SOCIETY OF ENGLAND

شاید مخبرین زن روز متوجه شوند که حتی برای وگان‌ها که از همه جای دنیا راجع به علم تغذیه‌ای همه نوع اطلاعاتی حاصل می‌کنند، متن کتاب مـن، یعنـی بنیادگـذاری نهضـت خـام‌خـواری یـک خبـر غیرمنتظره و تکان‌دهنده بود.

***

1 - British Vegetarian

«از بولتن‌های ارسالی شما بی‌نهایت سپاسگذاریم. ما سعی می‌کنیم آنها را به دست کسانی برسانیم که بیشتر از همه مایلند از آنها استفاده کنند. ما تا به حال صد جلد از کتاب‌های شما فروخته‌ایم. در یک سرزمین کوچکی که بیشتر جمعیت آن به زبان انگلیسی آشنایی ندارد، اینقدر کتاب فروختن راستی که یک موفقیت بزرگی می‌باشد.

یک جلد از مجله «طبیعت و تندرستی»[1] که عکس قشنگ آناهید شش ساله نیز در آن چاپ شده برای شما می‌فرستم. اکنون یک مقاله تهیه می‌کنم که با عکس آناهید دوازده ساله چاپ نمایم.»

رئیس گیاه‌خواران اسرائیل، سردبیر مجله «طبیعت و تندرستی»

Jaacov Grabois, 10 Hateyna St. Nevey Oz. Israel

***

«ضمن اظهار تشکر از کتاب ارسالی شما تحت عنوان خام‌خواری به عرض می‌رسانم که نظریه شما کاملاً صحیح و منطقی است. ما با خاصیت شفابخش غذای خام آشنایی داریم. اگر مایل باشید عکس دختر دوست‌داشتنی خود آناهید را بفرستید، من خوشحال می‌شوم و آن را با چند اقتباس از کتاب شما در مجله چاپ می‌کنم.»

THE VEGETARIAN SOCIETY, Geoffrey L. Rudd, Bank Square, Wilmslow, Cheshire, England.

***

«خواهشمندیم دوازده جلد از کتاب‌های عالی خام‌خواری برای ما بفرستید. ما خیال داریم در تابستان آینده برای سخنرانی گشتی به انگلستان و ولز بزنیم. امیدواریم بتوانیم در آنجاها از کتاب شما استفاده نماییم.»

THE AMERICAN VEGAN SOCIETY,
H.Jay Dinshah, Pres. Malaga, New Jersey, U.S.A

***

نامه زیر از مدیر یک خانه بهداشت که در انگلستان واقع شده رسیده است. این یکی از آن آسایشگاه‌های کوچک شخصی می‌باشد که در اروپا و آمریکا زیاد دیده می‌شود و معمولاً مربوط به گیاه‌خواران می‌باشد. اینها را «خانه گیاه‌خواران» یا «اصلاحات تغذیه‌ای» می‌نامند. صاحب آسایشگاه مزبور از سال‌ها پیش کتاب‌ها و بولتن‌های مرا پخش می‌نماید و برای خام‌خواری تبلیغ می‌نماید. در این کوشش خود او چنان موفقیت به دست می‌آورد که سرانجام مؤسسه خود را به یک آسایشگاه خام‌خواری تبدیل می‌نماید. اینک چند کلمه از نامه‌های بی‌شمار ایشان:

«دوستان و مهمانان ما به قدری تحت تأثیر کتاب شگفت‌آور شما قرار گرفته‌اند که بالاخره از اول اکتبر ۱۹۷۱ مؤسسه ما اولین خانه بهداشت در انگلستان و بلکه در دنیا شد که به مهمانان خود به غیر از غذای زنده (خام‌خواری)

[1] - TEVA UBRIUT

خوراک دیگری نمی‌دهد. در این سال اخیر هر مکاتبه‌ای که برای ما رسیده، در جواب یک نسخه از بولتن‌های شما فرستاده‌ایم و چند کلمه از طرف خودمان اضافه نموده‌ایم که آیا مایلند خام‌خواری را امتحان نمایند؟

در تمام تابستان امسال خیلی مشغول بودیم. همیشه ده دوازده مهمان خام‌خوار داشتیم. حتی زمستان‌ها که در انگلستان مهمان داشتن کار غیر عادی است، ما امسال بیکار ننشستیم و همیشه مهمان داشتیم. بین این مهمانان شخصیت‌های سرشناس زیاد داشتیم مانند ستاره Judith Duŕham با شوهر خود Ron Edgeworth، صاحب یک بیمارستان[1] معروف در شهر بریستول، مدیر یک مدرسه مستقل معروف در لندن و سایرین که با علاقه زیاد کتاب شما را خوانده و به صد درصد خام‌خواری متوسل شده‌اند. خواهش می‌کنم بیست جلد کتاب و پانصد نسخه بولتن بفرستید. »

LIVING FOOD GUEST HOUSE, Mr. & Mrs. H. Wood Medhope Grove, Tintern, Mon. NP6 7Nx, England.

***

این آقا در کانادا مزرعه بزرگی دارد که غذای طبیعی بدون کود شیمیایی به عمل می‌آورد و تجارتی می‌فروشد. او درباره علم تغذیه‌ای مطالعات مفصل نموده و کتاب‌های زیادی نوشته است. دو مجله تحت عنوان «Growing Flowers» و «The Provokers» چاپ می‌کند. در کانادا و آمریکا همه او را چون یک دانشمند می‌شناسند. علی‌رغم اینکه او کتاب مرا تحسین می‌کند و تاکنون در حدود پانصد جلد از آنها را به فروش رسانده است، با وجود این او در نامه‌های اولیه خود سعی می‌کرد به من بفهماند که من بنیادگذار خام‌خواری نیستم، زیرا گویا خود او (که خام‌خوار نیست و روزی «یک بار» پخته می‌خورد) و بی‌شماری از نویسندگان دیگر، سال‌ها پیش با «فواید» غذای خام آشنایی داشتند. سال‌ها بعد وقتی او متوجه می‌شود که گفته‌های من با گفته‌های سایرین فرق زیادی دارد، با چند نفر دوستان آمریکایی خود برای دیدار من به تهران می‌آید، یک روز برای نهار مهمان ما می‌شود، زندگی ما را از نزدیک مشاهده می‌نماید و تصدیق می‌کند: «هیچ وقت در هیچ جای دنیا چنین خانواده صد درصد خام‌خوار ندیده‌ام.» و بعد از برگشت به کانادا چنین می‌نویسد:

«دوست عزیز از مهمان‌نوازی شما از صمیم قلب سپاسگزارم. کار بزرگی را که شما انجام می‌دهید، برای من آشکار شد. من پشتیبانی کامل خود را به شما تقدیم می‌نمایم. همیشه با من در تماس باشید.

موقع ما فرا رسیده است، دنیا همیشه در خواب نمی‌ماند، بیدار شدن آن نزدیک است. اکنون وقت آن است که یک کوشش دسته‌جمعی شروع کنیم تا دنیا را بیدار سازیم. من عهد کردم فوراً دست به کار شوم. »

John H. Tobe, Rice Rd. Duncan, B. C. Canada

***

[1] - NATURE CURE CLINIQUE

«من برای کتاب شما بسیار ارزش قائلم. نامه‌ای که برای من فرستاده بودید واقعاً روی من تأثیر بسیار گذاشته است. این نظریه مدت‌ها پیش توسط بیرخر بنر سوئیسی جلو کشیده شده بود. کتابی را که برای من فرستاده‌اید، هنوز به دست من نرسیده است. من سخت منتظر خواندن آن هستم.»

Dr. Gordon Latto, 64 Gt. Cumberland Pl. London, W. L

***

این دکتر رئیس گیاه‌خواران انگلستان می‌باشد که در لندن مطب دارد و بعد از خواندن کتاب من به آن متقاعد گردیده و به بیماران خود نشانی مرا می‌دهد و کتاب خام‌خواری را تجویز می‌نماید. نامه زیر این را ثابت می‌کند:

«نسخه شما را راجع به خام‌خواری خواندم. دکتر لاتو برای معالجه سرطان من رژیم خام‌خواری را تجویز نموده است. او نسخه شما را به من داده تا از روی آن کتاب سفارش بدهم. ده دلار با نامه می‌فرستم و خواهش می‌کنم سه جلد کتاب و شش عدد بولتن برای من ارسال دارید.»

Mrs. Campbell Moodie, 31 Linden Garden, London, W. 2

***

۲۲ اوت ۱۹۶۶

«امروز خواندن کتاب عالی شما را با مسرت زیاد به پایان رساندم. اگر روزی عموم بشر اهمیت غذای طبیعی را درک نماید، در تاریخ زندگی بشر این آغاز یک عصر جدید خواهد بود.

با اجازه شما من خودم را معرفی می‌کنم. اسم من ژوزف رازون است، چهل و سه سال دارم. سه سال پیش به اسرائیل آمدم و حالا به عنوان یک پزشک در مؤسسه طبی کوبات هولیم کار می‌کنم. من خودم را در کار معمولی روزانه خویش خوشبخت احساس نمی‌کنم، زیرا مجبورم به مردم دارو (سم) تجویز نمایم. با اینکه من سعی می‌کنم هر چه ممکن است کمترین مقدار را تجویز نمایم، باز هم از پیشه «سم هُل دهنده»[1] خود راضی نیستم. من مجبورم کار کنم، چون زن دارم. زن من تهرانی است. بعد از خواندن کتاب خام‌خواری تصمیم گرفتم به شما نامه نوشته و کتابی به زبان فارسی برای همسرم درخواست نمایم. من یقین دارم که اگر او به ارزش غذای طبیعی آشنا شود، دیگر جرأت نخواهد کرد نوزاد (ما در انتظار بچه هستیم) خود را با مواد مرده تغذیه نماید.

من می‌خواهم جزئیات فعالیت‌هایی را که چند سال پیش در استانبول داشتم شرح بدهم: من سردبیر سازمان بهداشتی گیاه‌خوارن ترکیه بودم و یکی از فعال‌ترین اعضاء این نهضت به شمار می‌رفتم. ولی سازمان پزشکی و صنایع شیمیایی در نهضت گیاه‌خواران، خطری برای سموم خود دیدند و من چون یک یهودی بودم برای آنها هدفی ضعیف به شمار می‌رفتم که می‌توانستند آن را به آسانی محو نمایند. آنها به شخص بنده آنقدر صدمه رساندند که مرا مجبور ساختند سرزمینی را که در آنجا به دنیا آمده و تحصیل کرده بودم و ملتش را هم دوست می‌داشتم، ترک نمایم.

[1] - Poison Pusher

من به اسرائیل آمده‌ام. خوشبختانه در اینجا می‌توانیم از گیاه‌خواری و از زندگی طبیعی آزادانه سخن بگوییم. اینجا بیش از بیست نفر پزشک ناتروپات[1] داریم و ضمناً دارای دهکده‌ای مخصوص گیاه‌خواران به نام آمیریم می‌باشیم.

یک هفته پیش من برای دومین مرتبه به آنجا رفتم، خودم را خیلی خوشبخت احساس کردم و می‌خواستم برای همیشه آنجا بمانم. ولی اول باید همسرم را متقاعد سازم، این است که از شما خواهش می‌کنم یک کتاب به زبان فارسی برای ما بفرستید.»

دوازدهم نوامبر ۱۹۶۶

«دریافت کتاب جالب شما به زبان ایرانی برای ما یک خشنودی حقیقی بود. من از شما بسیار ممنونم و امیدوارم که بعد از خواندن این کتاب همسرم مطالب آن را بهتر خواهد فهمید. همچنین امیدوارم که بچه من از ضرر خوراک‌های پخته و مرده محفوظ و مصون بماند. با وجود اینکه من در مؤسسه پزشکی کار می‌کنم، باز هم به اشخاصی که می‌خواهند از بهداشت طبیعی استفاده نمایند کمک می‌کنم. در ترکیه بیماران را بدون دارو معالجه می‌کردم. در اینجا فعلاً مجبورم اول معاش خود را تأمین نمایم، ولی دیر یا زود باید بدون دارو کار کنم. البته بدون آسایشگاه این کار نمی‌تواند رضایت‌بخش باشد. این است که با چند پزشک دیگر دنبال اشخاصی می‌گردیم که مایل باشند به ما کمک نمایند. امیدوارم در آتیه نزدیک بتوانم راجع به این موضوع بیشتر با شما صحبت کنم.»

Dr. JOSEPH RAZON, 170/2 Arlozorov St. Kiryat- Malakhi, Israel

***

«دوست عزیز و با شکوه، کتاب شما را با دقت دو بار خواندم و احساس نمودم که این کتاب برای بشریت عصری جدید به وجود خواهد آورد. بسیار ضروری است که این کتاب را جلوی چشم مردم قرار دهند تا سرانجام یک جنب و جوش همگانی در دنیا ایجاد شود. شما نابغه‌ای می‌باشید که که توانستید حقیقت ساده و کامل را تشخیص داده و آن را از کلیه متخصصین غذاشناسی که تا به حال کتاب‌های آنها را مطالعه نمودم، صحیح‌تر تشریح نمایید.

سال‌هاست که من به مردم تأکید می‌کنم که انسان میوه‌خوار است و از این راه است که مشکلات دنیا حل شده و دنیای طلائی به وجود خواهد آمد، ولی شما با دستور ساده و اساسی «نپزید» خود کلیه دلایل، تدابیر، میانه‌روی‌ها، آمارها و غیره را که تا کنون به میان کشیده شده است از بین می‌برید و به جای آنها سلامتی و خوشبختی حقیقی را در اختیار مردم قرار می‌دهید. کشف شما مانند کشف برق کار یک نابغه است و شاید اشخاصی که شما را می‌فهمند، آنها هم نابغه‌اند.

برای معروف نمودن کتاب شما هر چه از من ساخته باشد، انجام خواهم داد، فعلاً مشغول تصحیح یک کتاب می‌باشم و یک کتاب دیگر می‌نویسم و سخنرانی‌ها می‌کنم. برای انجام این کارها روزها خیلی کوتاه هستند. اکنون وضع دنیا بحرانی است، ولی من و شوهرم دلگرم هستیم از لحاظ اینکه می‌دانیم شما و کار شما و موفقیت شما در این دنیا باقی است. خواهش می‌کنم قبول کنید که به شما خیلی نزدیک هستیم.

[1] – یعنی پزشکانی که بدون دارو معالجه می‌نمایند.

یک جلد از کتاب‌های خودم را برای شما ارسال می‌دارم. سال‌هاست که ما گیاه‌خوار هستیم، سیگار و الکل مصرف نمی‌کنیم و اکنون با شوهرم روش شما را بکار می‌بریم.»

Mrs. VERA STANLEY ALDER, «WORLD UNION FELLOWSHIP» 8 First Avenue, London.

***

«از ملاحظه کتاب خام‌خواری شما متشکرم. اگر شما فهرست انتشارات ما را نگاه کنید خواهید دید که ما با عقاید اساسی شما از صمیم قلب موافقیم. ما با شما کاملاً همفکریم و مسلماً در پیرامون فعالیت شرکتمان به کشفیات شما ایمان کامل داریم.

به خصوص از نظریه شما درباره تغذیه کودکان استقبال می‌کنیم. این واقعاً خیلی عالی است. کاملاً درست است که بچه‌های کوچک برای میوه‌جات خام ذائقه طبیعی دارند و از غذاهای پخته متنفرند. ما لذت می‌بریم از طرز گردآوری مطالبی که در یک کتاب پنجاه و سه صفحه‌ای کلیه دلایل لازمه هم برای زندگی سالم، هم برای مغلوب ساختن بیماری‌ها و هم پیشگیری از آنها و همچنین جمع‌آوری اشارات طبی، اقتصادی و حتی نسبت به نتیجه اخلاقی کلیه افراد بشر تنظیم نموده‌اید.

متأسفانه از اشخاصی که برای سعادت مردم خدمت می‌کنند، فقط کسانی صاحب تحسین و سایر پاداش‌ها (مادی) می‌شوند که در مؤسسات رسمی کار می‌کنند؛ والّا چه کارهای عظیمی نمی‌شد انجام داد حتی با یک صدم آن پول‌های هنگفتی که برای «تحقیقات علمی» به دست دانشمندان می‌سپارند که اگر نتیجه این تحقیقات بعد از مدت‌ها زیان‌بخش نمی‌شود، بیشتر اوقات پوچ از آب در می‌آیند.»

THE C. W. DANIEL COMPANY LIMITED Ashingdon, Rochford, Essex, England.

***

«یک جلد از کتاب خام‌خواری شما را به دست آورده‌ام که مجموعه آن روی من اثر گذاشته است، به اندازه‌ای که من آن را پذیرفته و به اجرا گذاشته‌ام. من اینجا یک مزرعه شخصی دارم که میوه‌جات و سبزیجات خود را از راه طبیعی به عمل می‌آورم. تصمیم گرفته‌ام توسط خام‌خواری به دیگران کمک کنم تا آنها به سلامتی واقعی برسند. برای این منظور یک چک ارسال می‌دارم که برای من سی جلد کتاب بفرستید. همچنین خوشحال می‌شوم برای دریافت چند عدد بولتن شماره یک که می‌خواهم بین دوستانم توزیع نمایم.

برای تشویق و تجویز کتاب شما در این مملکت هر چه ممکن است انجام می‌دهم، زیرا این کتاب به من کمک نموده است که بهترین راه سلامتی و تندرستی را پیدا نمایم. در ایالات متحده آمریکا پیروانی زیاد دارم و من خود را وقف مسأله تندرستی از راه تغذیه درست و زندگی درست نموده‌ام. من یکی از اعضای فعال انجمن بهداشت طبیعی آمریکا می‌باشم. تصمیم گرفته‌ام انجیل خام‌خواری را به توسط کتاب‌های شما توسعه بدهم و این کار سفارشات زیادی برای کتاب شما خواهد رساند. من یک مزرعه خیلی قشنگ دارم و در هر موقع که شما به این مملکت تشریف بیاورید، مهمان من خواهید بود.»

Mr.A.J.RUGGIERI, W. 5 Mile Rd. Allegany, New York.

***

«بولتن‌های شماره ۱ و ۲ را درباره خام‌خواری خواندیم و واقعاً تحت تأثیر این فکر تازه قرار گرفتیم. مسلماً مسأله خیلی منطقی است و این کتاب چنانچه درباره آن خوب تبلیغ شود طالبین زیادی پیدا کرده و موفقیت کامل به دست خواهد آورد. ما به عهده می‌گیریم این کار را با خرج خود انجام دهیم.

مؤسسه ما در این مملکت در فروش کتاب در درجه اول قرار گرفته است. برای امتحان اول، صد جلد کتاب سفارش می‌دهیم. کتاب‌ها را به آدرس بانک ما بفرستید و دستور دهید بعد از وصول پول کتاب‌ها را تحویل دهند.»

PAK AMERICAN COMMERCIAL INC. Box 7359, Karachi.

***

«خواهش می‌کنم صد جلد کتاب خام‌خواری زودتر به من برسانید. خیال می‌کنم این سفارش ششمین سفارش صدتایی باشد. من بسیار خوشحالم که به توزیع این کتاب کمک می‌کنم. شکی نیست که دنیا به آن احتیاج دارد. کتاب شما قیمت ندارد و برای من صد بلکه هزار دلار ارزش دارد. من بیشتر کتاب‌های دکتر شلتون را با مایه‌کاری و بلکه با ضرر جزئی فروخته‌ام، زیرا کمک کردن به مردم دین و آیین شخصی من است. من میل دارم کوچه به کوچه بگردم و به هر کس که برخورد کنم یک جلد کتاب خام‌خواری بفروشم. من سعی می‌کنم هر چه ممکن است کتاب‌های شما را بیشتر توسعه بدهم.

بانو سوفی هولدزگرین یک گیاهخوار نجیب و با شخصیت میل دارد این طرز زندگی را توسعه دهد. با همین شرایطی که برای من کتاب می‌فرستید، صد جلد کتاب نیز برای او بفرستید.»

David Zuessman, 41 Pewter Lane, Hicksville, N. Y.

***

۲۹ آوریل ۱۹۶۸

«کتاب شما را دریافت نمودم. من نه فقط این کتاب را خیلی عالی به حساب می‌آورم، بلکه با افکار و اعمال و نوشته‌های من کاملاً مطابقت دارد. اکنون ما یک مجله به نام «زندگی حیاتی» انتشار می‌دهیم. علاوه بر انتشار این مجله و کتاب‌های شخصی خود، خیال دارم به عمده فروشیِ کتاب‌های خارجی که راه درست را به مردم نشان

می‌دهند دست بزنم. برای این مقصود مسلم است که کتاب شما هم بین کتاب‌های من بایـد قـرار بگیـرد، بنـابراین خواهش می‌کنم از شرایط تخفیف عمده فروشی مرا آگاه سازید.»

۲۴ مه ۱۹۶۸

«خوشحالم که برای پنجاه جلد کتاب خام‌خواری یک چک ۸۲/۵ دلاری ارسال می‌دارم. اگـر شـما مایـل باشـید امتیاز چاپ کتاب را به ما واگذار نمایید ما با خوشحالی آن را قبول خـواهیم کـرد. کلیـه وسـایل را بـرای انتشـار آن داریم.»

«ESSENCE OF HEALTH» Highest Health and Life Law Publishers, Box 2821, Durban, South Africa.

***

«کتاب خام‌خواری شما الساعه به دستم رسید و من با اولین نگاه فهمیدم که مطالب آن خیلی جالب است و شما کار خیلی خوبی می‌کنید که می‌خواهید مردم را متقاعد سازید که بهترین عمـل پیـروی نمـودن از قـوانین طبیعـت می‌باشد، بدون تغییرات مزخرفی که مردم در آنها می‌دهند.»

Ing. CARLCS PRIETO LOSANO. General Manager. INTER – AMERICAN ASSN. OF SANITARY ENGINEERING, Alfonso Herrera, 11-103, Mexico 4, D.F.

***

«کتاب خام‌خواری شما به هیئت سرویس رفقا رسید و من آن را با علاقه زیاد خوانـدم. مـن آن را بـه کتابخانـه انجمن گیاه‌خواران رفقا[1] خواهم فرستاد و امیدوارم که این کتاب برای اغلب مردم مفید واقع شود. متشکرم از اینکـه شما با نوشته‌ها و طرز زندگی ساده‌ی خود با غذاهای خام طبیعی کار نیکویی انجام می‌دهید. به نظر مـن ایـن یـک علامت امید برای تغذیه جهانی و صلح همگانی است. اکنون انجمن‌های مختلف مذهبی و سازمان‌های نـوع‌دوسـت وجود دارند که گیاه‌خوارند و صلح‌دوست و آنها برای رسیدن به اتحاد همگانی کمک خواهند کرد.»

QUEENIE DAWE , Friends House, Euston Rd. London, N. W. I.

***

«با دریافت این نامه شما تعجب خواهید نمود. باور کنید که با دیدن کتاب شما تمام اعضای هیئـت مـدیره ایـن مؤسسه نه فقط سخت تحت تأثیر قرار گرفتند، بلکه کاملاً متقاعد شدند در اینکه فقط به وسیله خام‌خواری می‌تـوان جمعیت‌ها را از کلیه بیماری‌ها نجات داد. جمعیت ما یک مؤسسه خیریه می‌باشد. ما تصمیم قطعی گـرفتیم نهضـت خام‌خواری را در سرزمین هند به اجرا بگذاریم. اگر شما اجازه دهید کتاب شما را به زبان‌های انگلیسی و محلی چاپ نماییم، در اولین وهله ده هزار جلد آن را به رایگان توزیع می‌نمـاییم. همچنـین بـا وزارت بهـداری تمـاس حاصـل خواهیم نمود تا آنها نیز در فعالیت خود این مسأله را در نظر داشته باشند. ما تصمیم گرفتیم در بیمارستان‌هـا نیـز بـا عمل حقیقت را ثابت نماییم.

[1] - Friends

ما می‌دانیم که فلسفه شما از لحاظ منافع شخصی مخالفانی نیز دارد، ولی در مملکتی مانند هند که بیشتر جمعیت آن فقیر و گرسنه است، خام‌خواری زمینه مناسبی پیدا خواهد کرد و سبب خواهد شد که میلیون‌ها افراد بشر که در نتیجه پخته‌خواری و عادات و رسوم نادرست رنج می‌برند، نجات پیدا کنند.

بعداً وقتی کتاب شما چاپ شد و نتیجه به دست آمد، یک دعوت‌نامه می‌فرستیم که با فامیلتان به هند بیایید و نتیجه کار را با چشم خود ببینید.»

DAULAT RAM PUBLIK MISSION
Krishan Mohan, Vice Pres. 17- B, Asaf Ali Rd. NewDelhi

***

«من یک پزشک و جراح هستم که در پندی‌چری مشغول کار هستم. شصت و هفت سال دارم. کتاب شما را خواندم که مرا جداً تحت تأثیر قرار داد. من بیماری قند دارم، می‌خواهم خام‌خوار شوم و به کمک و راهنمایی شما خیلی احتیاج دارم. من فقط منتظر جواب جناب‌عالی هستم.»

Dr. G. J. Vyas, 75 Aurobindo St. Pondicherry, India

***

«کتاب خام‌خواری شما در هندوستان به شهرتی بزرگ نایل گردیده است. این نامه را از طرف اتحادیه مؤسسات ناتروپاتیک هندوستان می‌نویسم. ما یک مؤسسه خیریه هستیم و میل داریم این کتاب را در هندوستان چاپ نموده به قیمت ارزان بفروشیم تا همه طبقات مردم بتوانند از آن استفاده نمایند. ما از این لحاظ این کار را انجام می‌دهیم چون یقین داریم که توسعه فلسفه خام‌خواری، تندرستی عموم مردم را تأمین خواهد نمود. شما حتماً خوشحال خواهید شد از اینکه ناتروپاتیک کمیته وزارت بهداری کتاب شما را پسندیده و حاضر است برای منتشر نمودن آن به ما کمک نماید.»

ALL- INDIA NATURE- CURE FEDERATION
Devendra Kumar Gupta, Secretary, New Delhi

***

«کتاب شما را تماماً خواندیم. این کتاب به نظر من نه فقط برای استفاده اشخاص متفرقه بلکه برای همه ملت‌ها از جمله ملت هند خیلی مفید است، به شرط اینکه خوب تبلیغ شود و به دست همه مردم برسد. با این نظر ما میل داریم آن را از انگلیسی به زبان محلی ماراتی[1] ترجمه کنیم و در دسترس مردم بگذاریم. اینک تقاضا داریم اجازه ترجمه را برای ما بفرستید.»

Shahajirao Annasaheb Patil,
Tambave, Taluka- Walwa, Maharashtra, India

***

1 - MARATHI

«در جلسه امروز ما راجع به کتاب شما صحبت نمودیم و بیست و پنج جلد سفارش گرفتیم. یک چک پنجاه دلاری می‌فرستم و خواهش می‌کنم کتاب‌ها را هر چه زودتر پست کنید. ما بی نهایت علاقه داریم آن را زودتر مطالعه کنیم، زیرا مسأله خام‌خواری، مخصوصاً برای بیماران سرطان که در سرزمین ما از همه جا بیشتر شیوع پیدا کرده است، خیلی لازم است.»

در نامه بعدی چنین می‌نویسد:

«کتاب‌هایی که فرستاده بودید همه را فروختیم. بیست و پنج جلد دیگر فوراً بفرستید. پیغام شما برای تندرستیِ همگانی، ما را به لرزش در آورد. همه تصدیق می‌کنند که این بهترین کتابی است که تا به حال خوانده‌اند.»

THE INTERNATIONAL ASSN. OF CANCER VICTIMS & FRIENDS, Mrs. Bertha Anderson, Minneapolis, Mion. U. S. A.

***

«الآن از کنگره گیاه‌خوران جهان که در «مدرس» تشکیل شده بود برگشتم. در کنگره از ارزش مواد خام سخنرانی‌ها شنیدم. یک بانوی انگلیسی کتاب شما را به من نشان داد. من تصمیم گرفتم که دیگر غذای پخته نخورم. فقط افسوس می‌خورم که شما در کنگره حضور نداشتید. امیدوارم در کنگره آینده که در سال ۱۹۶۹ در اسرائیل تشکیل خواهد شد شما را زیارت کنیم. حضور شما کمک خواهد کرد که این کشف بزرگ را به همه جهانیان برسانیم. بسیاری از مردم حاضر می‌شوند که خام‌خواری را عملی کنند و به دیگران بفهمانند که انسان قادر است بدون بیماری زندگی کند، چون بیماری پدیده‌ای مصنوعی است که مردم خودشان به وجود آورده‌اند و با تغذیه صحیح و زندگی صحیح انسان می‌تواند به سوی کمال برود، یعنی به وضعی برسد که خداوند برای بندگان واقعی خود در نظر گرفته است.

آقای آوانسیان، این واقعاً شگفت‌انگیز است که خدا شما را وسیله قرار داده که مردم درمانده و رنج‌دیده این دنیا را از همه گونه بدبختی نجات بدهید.»

Sofie M. Mello,"Lotus- Cottage", Yercaud, India.

***

قسمتی از نامه یک بانوی آمریکایی از استانبول. دختر ایشان منشی کنسول آمریکا در استانبول می‌باشد.

«من کاملاً اطمینان دارم که خدای بزرگ شما را انتخاب نموده و استعداد مخصوصی به شما عنایت فرموده است که حقیقت را به مردم نشان دهید و راجع به امر تغذیه که از ابتدای پایه‌گذاری دنیا برای مردم آفریده است فکر آنها را روشن سازید. غذاهای طبیعی هم مانند خیلی چیزهای دیگر توسط شیطان و مردم خودخواه و شهوت‌پرست خراب و آلوده شده است.

خداوند معجزات خود را به طور پوشیده و اسرارآمیز انجام می‌دهد. خداوند به شما الهام نموده و قـدرت و جـرأت داده است که توسط کتاب‌های خود توجه مردم را جلب نموده و آنها را آگاه سازید که چـه فرجـام شـومی در انتظـار آنها می‌باشد، اگر جسم و جان خود را با خوراکی‌های پخته فرسوده نمایند.

اشخاصی که با مصرف دارو و غذای غیرطبیعی از قوانین طبیعت نافرمانی مـی‌کننـد بـا بیمـاری‌هـای دردنـاک گوناگون و مرگ نابهنگام به کیفر خود می‌رسند. خام‌خواری مانند یک داروی سخت فقط نصیب اشخاصی می‌باشـد که پروردگار توانا انتخاب نموده است و من با دخترم و چهار طفل ویتنامی که به فرزندی خود قبول نمـوده‌ام سـعی می‌کنیم که در دسته این اشخاص انتخاب شده قرار بگیریم.

اطمینان داشته باشید که کتاب شما در آمریکا انقلابی بر پا خواهد کرد. چون مخالفان شما احساس می‌کنند کـه به مرور زمان پیروان زیادی پیدا خواهید کرد، برای نشان دادن چابکی و سـعادتمندی اشـخاص خیلـی چـاق، یـک نمایش رقص به وسیله آنها به تماشا گذارده بودند. به‌طوری که روزنامه‌ها خبـر مـی‌دهنـد ایـن نمـایش واقعـاً یـک مسخره بوده است.

یقین داشته باشید که آفریدگار، شما را مأمور این عمل بزرگ کرده اسـت. بـه پیوسـت نامـه هفتـاد و پـنج دلار دریافت خواهید نمود که نصف آن را کتاب به نشانی‌های زیر ارسال دارید و با بقیه دلارها با نظر خود از کتـاب‌هـای ارزنده خودتان برای کمک در اختیار سایرین بگذارید.»

Mrs. Angela S. Madison, American Consulate General, Istanbul, Turkey.

***

«استاد عزیز، یکی از دوستان ما بولتن شما را برای من فرستاده است. می‌خواستم برای این کشف عظیم از شما تشکر نمایم و به اطلاع برسانم که پنج نفر از خانواده بنده به گروه خام‌خواران اضافه گردید و من فکر نمی‌کـنم کـه هرگز از این راه درست برگردیم. اگر چند نسخه بولتن برای ما بفرستید می‌توانیم مردم را به این روش جلب نمـاییم. مردم با روش ناشایسته خود به آستانه بلا و بدبختی رسیده‌اند. کتاب شما آمده است کـه مـردم را از ایـن فلاکـت و بدبختی نجات دهد.»

Kathleen Borgstrom, Titirangi, Aukland, New Zeland.

***

«من یک گیاه‌خوارم و این روش را به همه توصیه می‌کنم و می‌آموزم. من بولتن شماره یک شما را در «گزارش کوه سینا»[1] خوانده‌ام و از آن چاپ کرده‌ام که بین مردم توزیع نمایم. آیا خطا بوده که بدون اجـازه شـما ایـن کـار را کرده‌ام؟ آیا اجازه می‌دهید که از آنها باز هم چاپ کنم و رایگان به دوستان مریض خود بدهم؟

خواهش می‌کنم یک کتاب برای من بفرستید. من یک کتاب به نام «طبیعت شفا دهنده» دارم، اگر کتـاب شـما مانند این کتاب خوب باشد از آنها زیاد احتیاج خواهم داشت. من یک رساله نویس هستم، ولی پزشک نیستم.»

در نامه دوم می‌نویسد:

[1] – یک مجله مذهبی در اورشلیم

«با دریافت کتاب‌ها و نامه ارزنده شما به منتها درجه خوشحال شدم. دوست عزیز، فکر می‌کنم کتاب شما بالاتر از همه چیز است و برای روشن کردن ارزش غذای نپخته بهتر از کتاب شما چیزی وجود ندارد. اکنون این کتاب خیلی به درد من می‌خورد و می‌توانم آن را به بهترین وجهی مورد استفاده قرار دهم. از این کتاب‌ها باز هم بیشتر احتیاج دارم. برای یک مأموریت تبلیغاتی به فلوریدا سفر خواهم کرد و می‌توانم تعداد زیادی از کتاب‌های شما را در این سفر به فروش برسانم. با این راه می‌توانم خام‌خواری را توسعه بدهم. همچنین وظیفه خود می‌دانم در بعضی موارد، مردم را با خام‌خواری کمک نمایم. همین حالا بانویی در آستانه مرگ است، پزشکان او را به حال خود گذاشته‌اند تا بمیرد. او از من خواهش می‌کند با خام‌خواری او را نجات بدهم. من امیدوارم که به زودی این امر به مرحله عمل درآید.»

I. W. Carroll, Box 240, Meadows of Dan, Va. U. S. A.

***

«می‌خواستم به شما بنویسم و بگویم که با کلیه مطالبی که در کتاب خام‌خواری نوشته‌اید صد درصد موافقم. به آمریکا سفارش داده‌ام که شش جلد از آنها برای دوستانم به عنوان هدیه کریسمس بفرستد. ده سال است که گیاه‌خوار «وگان» می‌باشم. از موقعی که خام‌خوار شده‌ام از بیماری‌های سخت مانند فشار خون و بواسیر و نقرس نجات پیدا کرده‌ام.

اکنون حال مزاجی من شگفت‌آور می‌باشد. شما حق دارید که برای صرف غذا وقت تعیین نمی‌نمایید و دستور می‌دهید هر وقت گرسنه باشیم بخوریم. هنگامی که بدن گرسنه است معده برای هضم غذا آماده می‌باشد.

من با پزشکان مباحثه می‌کنم و آنها در جواب می‌گویند: «شما درست می‌فرمایید ولی دستور یک تزریق خیلی راحت‌تر از آن است که مردم را تشویق نماییم تا آنها عادات و رسوم تغذیه‌ای خود را عوض نمایند.» عزیزم اگر پزشکان به مردم دستور بدهند که غذا را باید خام و به‌طور طبیعی بخورند آنها می‌خورند. اگر پزشکان در بیمارستان‌ها به بیماران غذای خام بدهند آنها حتماً خواهند خورد. چرا دکترها این کار را نمی‌کنند؟ پول است، پول و باز هم پول. من این طور فکر می‌کنم ...

متأسفانه تمام میوه‌جات و سبزیجات که از آمریکا برای ما می‌فرستند با کودهای شیمیایی و سم‌پاشی زهرآلود شده است و من در مقابل این عمل غیر انسانی سخت مبارزه می‌کنم ...

خواهش می‌کنم مرا ببخشید که اینقدر طولانی می‌نویسم. من با خواندن کتاب شما بی‌نهایت خوشبختم. در همسایگی من دو نفر هم خام‌خوار هستند و از اینکه تنها نیستم بسیار خوشحالم.

اکنون نه ماه است که هر پنجشنبه نیم ساعت برای بهداشت و خام‌خواری از رادیو صحبت می‌کنم. هر روز صدها نفر تلفن می‌کنند و برای بیماری‌های خود از من کمک می‌خواهند. جواب من همیشه یکی است: «فقط غذای خام بخورید.» اگر شما بدانید که چقدر از مردم این کار را می‌کنند و چند نفر برای بهبودی خود تلفنی از من تشکر می‌کنند، تعجب می‌کنید. حتی زن دو پزشک در خیابان جلوی مرا گرفتند و برای آستما و آرتریتیس از من دستوراتی خواستند.»

این بانوی بشر دوست در نامه بعدی خود می‌نویسد:

«بولتن‌های شما به موقع رسید. بیماران زیادی هستند که می‌خواهند آن را بخوانند. نامه‌ی سفارت هندوستان را نیز خواندم. خوشحالم که کوشش‌های شما برای بیدار نمودن مردم به ثمر می‌رسد. ما هنوز مبارزه بزرگی در پیش داریم. راجع به کارهای بیمارستان‌ها هر قدر زیادتر می‌خوانم و می‌شنوم، همان قدر بیشتر از جنایت‌هایی که پزشکان توسط غذای پخته و داروهای سمی انجام می‌دهند، وحشت می‌کنم. بعد از اینکه من ده ماه در مورد خام‌خواری از رادیو سخنرانی نمودم، ناگهان پزشکان و داروفروشان متوجه شدند که کار آنها رو به کسادی می‌نهد و جلوی مرا گرفتند؛ ولی من مقدار زیادی تخم کاشته‌ام که به بار می‌دهد. من اکنون برای بعضی گروه‌ها از مردم سخنرانی می‌کنم. آنها نمی‌توانند مانع این کار شوند.»

Mrs. Eileen Marsh, “Land’s End”, General Delivery, Hamilton P.O. BERMUDA

***

«در اوایل ژانویه در تلویزیون برنامه «تو نایت» را تماشا می‌کردم. ناگهان با دیدن کتاب شما و با شنیدن چند صفحه از آن به هیجان در آمدم. خیلی مایل شدم یک جلد از این کتاب را به دست بیاورم. به اداره رادیو تلویزیون B. B. C نامه نوشتم و راجع به کتاب شما اطلاعاتی خواستم. متأسفانه اطلاع حاصل کردم که خریدن این کتاب در انگلستان ممکن نیست و آنها فقط آدرس شما را برای من فرستادند. لذا تصمیم گرفتم به شما نامه بنویسم و لااقل تشکرات خود را تقدیم نمایم و آرزوی خود را برای موفقیت شما در توسعه پیغام خام‌خواری اعلام نمایم. من کاملاً معتقدم که معتاد شدن به غذای پخته مضرتر از هر جنونی می‌باشد. چه دنیایی به وجود می‌آمد اگر بشر روش تغذیه کنونی را با میل شما عوض می‌نمود. کار شما در دنیای امروزه بالاترین گامی است که به نفع بشر برداشته شده است. درود به شما، به بالاترین پیامبر عصر حاضر.»

در نامه دوم چنین می‌نویسد:

«چه خوش روزی بود این چهارشنبه هنگامی که نامه و کتاب شما را دریافت نمودم. این کتاب فوری مفهوم شد و مرا مجذوب ساخت و گاه به گاه مرا به لرزه درآورد. بالاتر از همه فکر مرا روشن نمود و از نو مرا الهام داد. وقتی در کلاس یکشنبه‌ای بعضی اقتباس‌ها را یادداشت می‌کردم کار بچه‌گانه‌ای انجام می‌دادم. من حقیقت را جستجو می‌کردم. این جستجو مرا به میان بعضی مذاهب، فرقه‌ها و نظریه‌ها کشاند. این چه سفر طولانی و دشوار و خسته کننده‌ای بود. بالاخره با یک نگاه به کتاب شما احساس کردم که «این همان است و بس.» متشکرم از یک چنین هدیه شگفت‌انگیز و همچنین از نامه ارزنده شما.»

دو سال بعد می‌نویسد:

«برای من بزرگ‌ترین شادی بود که بار دیگر از شما نشریاتی دریافت نمودم و از موفقیت‌هایی که نصیب پیروان شما گردیده است، آگاه شدم. شاید میل داشته باشید از وضع مزاجی نوه خود شما را آگاه نمایم. در ۱۹۶۴ او یک بیمار عصبی بود و مدتی در بیمارستان روحی تحت معالجه قرار داشت. به محض خارج شدن از بیمارستان من یک جلد از کتاب شما را برای ایشان فرستادم. همان‌طور که اردک به آب بچسبد او هم به خام‌خواری چسبید و بهبود او شگفت‌انگیز شد. جسم و روح او به کلی عوض شده و او در تحصیلات خویش خوب پیشرفت می‌کند. او در دانشگاه منچستر یک دانشجوی هنرپیشه می‌باشد.»

Mrs. Gena Harries, 11Hston Place, West Cross, Swansea, Glamorgan, England.

***

«هر چه من در نامه قبلی نوشتم اینجا باز هم تکرار می‌کنم. کتاب شما خارق‌العاده، روشن و متقاعد کننده است. به نظر من کسی که بخت داشته باشد این کتاب را به دست بیاورد باید هر روز اقلاً ده پانزده دقیقه آن را بخواند، چون این کمک خواهد کرد که او همیشه در راه صحیح بماند.»

Dr. Stephen Goitein , 506 Santa Monica Blvd. Santa Monica, Calif. U. S. A.

***

«سال گذشته وقتی با یک دوست راجع به بیماری همسرم که از سه سال پیش دچار آنژین سینه شده صحبت می‌نمودم، او کتاب شما را به من نشان داد. برای استفاده همسرم تصمیم گرفتم این کتاب را از انگلیسی به هلندی ترجمه نمایم. تقریباً سه چهارم کتاب ترجمه شده. خیال می‌کنم بد کاری نمی‌شد اگر این کتاب را به زبان هلندی در آمستردام چاپ نمایم. اکنون منتظر اجازه کتبی شما هستم. من چندین کتاب دیگر نیز ترجمه نموده‌ام.»

J. H. B. Blomendal, Arestotesstratt 26, Amsterdam.

***

«جلد اول خام‌خواری را خوانده‌ام. من در انستیتوی «معالجه توسط رژیم غذایی» وابسته به آکادمی علوم بلغارستان دوره انترنی را می‌گذرانم و مشغول نوشتن تز هستم. موضوع تز من «معالجه بعضی بیماری‌های داخلی و مخصوصاً فربهی‌ها توسط خام‌خواری» می‌باشد. من می‌خواهم با رسیدگی بالینی نزد بیماران سخت و صعب‌العلاج که در بیمارستان تحت نظر من هستند نیروی شفابخش بلاعوض خام‌خواری را ثابت نمایم. برای نشان دادن اولین نمونه‌ها فربهی‌ها را در نظر دارم. چون این روش کاملاً تازه است و کم مطالعه شده، خواهش می‌کنم به من کمک کنید و در این باره اطلاعات بیشتری برای من بفرستید.»

Dr. SNEJANA EKIMOVA 16 Ioan Exarch St. Sofia, Bulgaria.

***

« من بیست و پنج سال در ایالات متحده آمریکا بودم. از مدت‌ها پیش قسمت عمده خوراک من از مواد نپخته تشکیل شده بود. این یک آمادگی بود که کتاب شما را با تمام وجودم استقبال نمایم. فقط بعد از صد درصد خام‌خوار

شدن احساس نمودم انرژی من که سال‌های دراز در عقبش می‌گشتم بالاخره افزایش پیدا می‌کند. در اولین ماه‌های خام‌خواری چهار کیلو به وزن من افزوده شد. من کاملاً ایمان دارم که خام‌خواری دامن‌گیر خواهد شد.

ما چهار بیوه‌زن هستیم که با هم زندگی می‌کنیم. خانه ما به یک باشگاه خام‌خواری تبدیل شده است. هفته‌ای یک روز دوستان و همسایگان در منزل ما جمع می‌شوند و به مطالعه خام‌خواری می‌پردازند. در این اجتماع نامه دولت هند را خواندیم. این یک خبر تکان‌دهنده است که یک قسمت از دنیا بیدار شده، حاضر است با حقیقت رو به‌رو شود و ملت خود را برای تغذیه طبیعی راهنمایی نماید.

هفته پیش برای چهارده نفر مهمانی ترتیب دادیم و با انواع سالادها از آنها پذیرایی نمودیم که خیلی مورد توجه واقع شد. سپس یک مذاکره گرم شروع شد و نسخه‌ها گرفته شد. سپس خواندیم که چطور در ایالات متحده آمریکا نمک را در کوره‌ها زیر ۱۲۰۰ درجه حرارت خشک می‌کنند و همه خاصیت طبیعی آن را نابود می‌نمایند.

اکنون یک سال است که من و دوستانم صد درصد خام‌خوار هستیم. یک چک سی دلاری می‌فرستم برای پانزده کتاب. این سومین سفارش من است. مردم از کتاب شما خوب استقبال می‌کنند.»

Mrs. Rachel Maria Foster, La Calma 60, Las Fuentes, Guadalajara, Jalisco, Mexico.

***

«وظیفه خود می‌دانم برای کتاب شگفت‌انگیز خام‌خواری که اخیراً از آمریکا برای من فرستاده‌اند از شما تشکر نمایم. خدا را شکر می‌کنم که آنچه برای تندرستی خودم سالیان دراز جستجو می‌نمودم بالاخره پیدا کردم.

من شصت و شش سال دارم، فرانسوی هستم، چهل و پنج سال پیش به آمریکا رفتم و هفت سال در آنجا بودم. در شرایط محیط نامساعد آنجا سخت بیمار شدم، در جستجوی شفا به گیاه‌خواری پناه آوردم. چهل سال تمام با نتیجه خیلی کم بلکه بدون نتیجه گیاه‌خواری را ادامه دادم. از سه سال پیش مصرف غذای خام را به هشتاد درصد رساندم و باز هم نتیجه مثبت نگرفتم تا بالاخره بعد از خواندن کتاب شما به صد درصد خام‌خواری متوسل شدم. اکنون بعد از سه ماه و نیم خام‌خواری چنان نتیجه خوبی نصیب من شده که به هیچ وجه مایل نیستم به غذای پخته لب بزنم.

قبل از خواندن کتاب شما من خیال می‌کردم صد درصد خام‌خوار شدن کار مشکل بلکه غیر ممکن است، ولی اکنون در عمل می‌بینم چنان نیست. در کتاب شما همه چیز به قدری ساده و روشن است که برای اشخاصی که هنوز کمی اراده دارند خام‌خواری دیگر یک مسأله نمی‌باشد. من یک زمین کوچک دارم که میوه‌جات و سبزیجات خود را بدون مواد شیمیایی به عمل می‌آورم. در این عمل شرافتمندانه شما که برای نجات عموم بشر قدم برداشته‌اید پیشرفت سریع آرزو می‌کنم و حاضرم تا سر حد قدرت خود به این کار کمک نمایم.»

Mr. J. Pichon, 24 Ville Franche du Perigord, Lavaur, France.

***

بیستم فوریه ۱۹۶۴

«از راهنمایی شما جهت دریافت کتابی به نام خام‌خواری خیلی ممنون می‌شوم. سازمان رادیو تلویزیون انگلیس[1] از لندن به من اطلاع داد که این کتاب در انگلستان به فروش نمی‌رسد و فقط آدرس شما را برای من فرستاده است. من بسیار مایل هستم یک جلد از این کتاب داشته باشم.»

نوزدهم مارس ۱۹۶۴

«برای دریافت کتاب خام‌خواری شما کمال تشکر را دارم. مضمون کتاب شما برای من واقعاً کشف بزرگی بود. این عالی‌ترین کتابی است که تا کنون برای احتیاجات و نیازمندی‌های بشر نوشته شده است. من فکر می‌کنم که کلیه مضامین سراسر کتاب شما بی‌نهایت بی‌ریا و امیدوار کننده می‌باشد. همچنین برای صرف وقت و تحقیقات طولانی و کوشش فوق‌العاده که برای تدارک چاپ کتاب به کار برده شده است، ارزش زیاد قائلم. این سخنان در مقابل آنچه در واقع نسبت به کتاب شما احساس می‌کنم، بسیار نارسا می‌باشد. با اینکه می‌دانم به چه اندازه دشوار است عادت مردم به خصوص عادت تغذیه را تغییر داد معهذا آنچه مقدور می‌باشد به کار می‌برم تا مردم را با این روش صحیح تشویق نمایم. در صورتی‌که تمایل داشته باشید گاه به‌گاه از جریان شما را مطلع می‌سازم.»

Mrs. Snelling, 26 Victoria Rd. Southsea, Hants, England.

***

۲۹ سپتامبر ۱۹۶۴

«من مصرف غذای پخته را پنج ماه پیش قطع نمودم. سی و یک سال دارم و خودم را خیلی خوب احساس می‌کنم. هر روز در ساحل دریا چهار کیلومتر می‌دوم. کوه ویت‌نی که ارتفاع آن ۱۴۵۰۰ پا و رفت و آمد آن ۲۶ مایل می‌باشد را هفته پیش در یک روز طی نمودم. نبض من ۵۸ الی ۶۰ می‌باشد. من با این سخنان می‌خواهم ثابت کنم که خام‌خواری جواب کلیه دردها و بیماری‌های بشر می‌باشد.»

۶ فوریه ۱۹۶۶

«اکنون من و همسرم تقریباً دو سال است که خام‌خوار می‌باشیم و خیلی خوب نتیجه گرفتیم. به ضمیمه نامه یک مقاله می‌فرستم که همسرم شرلی نوشته است و در مجله «لتز لیو»[2] ژوئیه ۱۹۶۵ چاپ شده است. ما اجازه می‌دهیم در موقع لزوم این مقاله و عکس‌ها را مورد استفاده قرار دهید. یکی از عکس‌ها مال یکی از دوستان صمیمی ماست که خام‌خوار است. نام او میکی سلیمان می‌باشد. او با شیرهای آفریقایی که چنگ و دندان‌های سالم دارند با دست خالی کشتی می‌گیرد.

هیچ وقت در عمر خود این اندازه خودمان را سالم حس نکرده‌ایم که بعد از خام‌خواری احساس می‌کنیم. کتاب شما بهترین کتابی است که ما تا کنون خوانده‌ایم. ما خیلی خوشحالیم از اینکه حقیقت را بین مردم منتشر می‌کنیم. ما معتقدیم که کتاب شما را همه مردم باید بخوانند. به پیوست پنجاه دلار دریافت نمایید.»

Mr. Thorwald Boie, 1015 Venice Blvd. Venice, Ca. U. S. A.

***

[1] - B. B. C

[2] - Let’s Live

«برای جلد دوم خام‌خواری که ارسال فرموده‌اید بی‌نهایت سپاسگذارم. دو سال پیش با خواندن جلد اول کتاب شما من و شوهرم وضع زندگی سابق خود را عوض نموده راه طبیعی را انتخاب نمودیم. از آن موقع تا به حال غذای پخته مصرف نکرده‌ایم و به شما اطمینان می‌دهیم که هیچ چیز در دنیا نمی‌تواند ما را وادار نماید که این راه صحیح را ترک نماییم و به عادت ناشایسته گذشته برگردیم. زندگی با پیروی از از قوانین طبیعت چقدر لذت بخش و مفید می‌باشد. تندرستی و شادی زندگی قیمتی ندارد و همه کس در دنیا باید به روش طبیعی به این گونه نعمت‌ها دست یابد.

قبل از شروع خام‌خواری ما چند روز روزه گرفتیم و هنگامی که صد درصد خام‌خواری را شروع کردیم، آن عکس‌العمل‌هایی که نزد سایرین دیده می‌شود، در ما ظاهر نگردید؛ زیرا به نظر ما برای پاک نمودن بدن از سموم، روزه کامل یک راه صریح می‌باشد.

تبریکات صمیمانه ما را برای عمل بشر دوستانه خود بپذیرید. امیدواریم این نشریه به کامیابی شایسته خود نائل گردد.»

Mr, Julien Boutin, 4327 Herden Drive, Lake Worth, U. S.A.

***

۲۷ نوامبر ۱۹۶۴

«بعد از خواندن کتاب خام‌خواری شما میل داشتم یک جلد برای خودم داشته باشم. من خام‌خوار صد درصد هستم و کوشش می‌کنم این روش صحیح را بین مردم رواج بدهم. غذای طبیعی زندگی مرا نجات داده است.»

۲۱ ژانویه ۱۹۶۵

«من یک برگ چک می‌فرستم جهت پانزده کتاب که قبلاً دریافت شده و پانزده جلد دیگر که ارسال می‌فرمایید. من واقعاً مایلم از فرصت استفاده نموده و توسط کتاب عالی شما به مردم کمک کنم. با کمال علاقه کتاب‌های شما را بین مردم توزیع می‌نمایم. واضح است تعداد اشخاصی که از این کتاب می‌خواهند استفاده کنند در حال حاضر محدودند، ولی مطمئن هستم اکثر مردم در موقع خود حقیقت را قبول خواهند نمود. فعلاً آهسته کار کردن با اشخاصی که می‌خواهند حرف بشنوند بسیار رضایت‌بخش می‌باشد.»

Mrs. Helen M.Bulbeck, 818 Cherry St. Santa Rosa, U. S. A.

***

این نامه از مدیر یک رستوران گیاه‌خواری رسیده است:

«اخیراً شوهر من یک کتاب خام‌خواری به دست آورد. از آن موقع ما خام‌خواری می‌کنیم و این روش را بین دوستان و مشتریان خود توسعه می‌دهیم. ما سعی کرده‌ایم همه غذاهای پخته را به غذای خام و کتاب‌های «پخت و پز» را به کتاب خام‌خواری تبدیل کنیم. اینک یک چک صد دلاری برای پنجاه جلد از کتاب و بولتن‌ها می‌فرستیم. اگر ممکن است چند بولتن با پست هوایی بفرستید.»

“BOVERY GENERAL”, 518 Bowery, Iowa City, U. S. A.

***

«یکی از دوستان پاریسی من چند بولتن شماره یک به من داد. شما کلیه وقت، استدلال و تجربیات مرا عوض نموده‌اید. من یک ملک دارم به ارزش هشتاد هزار دلار آمریکایی که حاضرم در اختیار شما بگذارم. من هفتاد و هفت سال دارم. تنها هستم، زن و بچه ندارم. دوازده زبان اروپایی بلدم. آیا می‌توانم انتظار شما یا یکی از دوستان شما را داشته باشم؟ مهم نیست که زن یا مرد باشد.»

Paul Jauzin, Country Club, Hatha Yoga L'OASIS 02 Puiseux- en-Retz, Villers Cotterêts, France.

***

«با یک اتفاق عجیب کتابخانه ما دو تا از بولتن‌های شما را به من داد. من آنها را خیلی جالب و سحرآمیز یافتم. مخصوصاً که من به سرزمین هونزا سفر نموده و کتابی مربوط به این ملت خارق‌العاده نوشته‌ام.

من حالا متوجه می‌شوم که آنها تقریباً همگی خام‌خوارند. من یک کتاب می‌خواهم تا بتوانم با طرز فکر شما بیشتر آشنایی پیدا کنم و همچنین چند بولتن لازم دارم که بین بیمارانم توزیع نمایم. من مدت‌ها خیال می‌کردم که حرارتی از صد و چهل درجه به بالا آنزیم‌ها را در غذای طبیعی خراب می‌کند، اکنون می‌بینم که اشتباه کرده‌ام...»

Dr. Allen E. Banik, Author of "Hunza Land" 7 E. 23rd St. Kerney, Nebraska, U. S. A.

***

چون بیشتر زنده‌خواران میل دارند با زنده‌خواران دیگر تماس حاصل کنند و با آنها مکاتبه نمایند تا با نظرات و تجربیات آنها آشنا شوند، این است که من زیر همه نامه‌ها اسم و نشانی کامل نامه‌نویسان را ذکر نمودم. این کار کمک خواهد کرد که مردم به گفته‌های من ایمان پیدا کنند و کوچکترین شکی در آنها نداشته باشند.

چون قسمت نامه‌ها قدری طولانی شد، ممکن است بعضی خوانندگان خیال کنند که من همه نامه‌های رسیده را در اینجا ذکر نموده‌ام، ولی این طور نیست. من از هر صد، صد و پنجاه نامه فقط یکی انتخاب کرده‌ام و از هر نامه قسمت خیلی کوچکی را اقتباس نموده‌ام.

قسمتی از نامه‌هایی که از ارمنستان و سایر جمهوری‌های شوروی رسیده است.

نامه زیر از آکادمی ارمنستان شوروی رسیده است:

«برای راضی نمودن بی‌شماری از خوانندگان که می‌خواهند کتاب خام‌خواری شما را مطالعه نمایند خواهشمندم پنج جلد دیگر از آن کتاب‌ها برای ما بفرستید، زیرا دو جلد ارسالی همواره در جریان است و تقاضاهای بی‌شمار خوانندگان را نمی‌توانیم در موقع خود ترتیب اثر دهیم.»

ACADEMY OF SCIENCES OF ArmSSR 24 Barekamoutian St. Erevan.

***

نامه‌ای که از بزرگترین شاعر ارمنی هوانس شیراز رسیده است:

«بر حسب تصادف با کتاب شگفت‌انگیز بهداشتی شما به نام خام‌خواری آشنا شدم. شما ناجی بزرگ بشریت نیمه دیوانه جهان خواهید شد. شما با کشف خام‌خواری نابغه‌ای بزرگ هستید مانند داروین بزرگ، حتی خیلی بزرگ‌تر و خیلی نوع‌دوستانه‌تر بلکه نوع‌پرستانه‌تر از همه بزرگانی که قبل از شما در قرون گذشته زیسته‌اند. ولی افسوس در مقابل شما سلسله جبال صعب‌العبوری وجود دارد. ولی اگر این طفل نابینایی که هزاران سال فریب خورده و به نام بشر خوانده شده است از آتش دست بر می‌داشت و عقلش به جای خود می‌آمد و در این راه شگفت‌آور شما به دنبالتان قدم بر می‌داشت آن وقت توحش از وجود آدمی رخت بر می‌بست؛ ولی هنوز چون خزه‌ای که بر سنگ محکم چسبیده تمام قبایل افراد بشر نیز به آتش چسبیده‌اند و از غذای مرگ‌آور خود دست بر نمی‌دارند و تا مدت‌ها نیز دست بر نخواهند داشت. ولی با وجود این پیشانی افسرده و زحمت کشیده شما را می‌بوسم.

شما فناناپذیر هستید...»

Hovanes Shiraz, 20 Leninian Ave. Erevan.

***

این دانشجوی جوان از کودکی مبتلا به بیماری‌های مختلف مانند سرخک، مخملک، ورم غده بناگوشی، مالاریا، برونشیت، آنژین، سرماخوردگی‌های گوناگون، گوش درد، دندان درد، یبوست، اسهال، آپاندیس، بواسیر، التهاب کیسه صفرا و بیماری‌های دیگر بوده است. اکنون خام‌خواری او را از کلیه این بیماری‌ها نجات بخشیده و او سپاسگذاری خود را به شرح ذیل ابراز می‌دارد:

«من از خود می‌پرسم کجا هستند آن کلمه‌ها که بتوانم به وسیله آنها سپاسگذاری و شگفتی که از ماه‌های قبل احساس می‌کنم را برای شما شرح دهم، زیرا کلیه حرف‌ها خنده‌آور و ناچیز می‌باشند.

با یک حرکت سحرآمیز به آن کابوسی که من آن را زندگی حساب می‌کردم خاتمه دادید و شکی نیست که برای دیگران هم همین کار را انجام خواهید داد تا سرانجام سبب اصلی این کابوس را به کلی ریشه‌کن سازید.

شما آمدید شفا دهید آن گوش باز را که کر است، آن چشم باز را کور است، آن مغز دیوانه را که بی‌خبر است و من هم مانند همه این مردم در این گرداب افتاده بودم.

شما آمدید که با یک چراغ سحرآمیز روی فلک نقش یک سیما را بنگارید که در حقیقت متعلق به من بود، ولی من از آن آگاهی نداشتم.

به چهره درخشان شما تعظیم می‌کنم و به شما درود می‌فرستم، چون بیشتر از هر کس در این دنیا به شما مدیونم.

به چهره درخشان شما تعظیم می‌کنم و درود می‌فرستم به شخصی که اسم او امروز همواره ورد زبان اشخاصی می‌باشد که نجات پیدا نموده‌اند، ولی فردا ورد زبان تمام مردم خواهد بود.

به چهره درخشان شما تعظیم می‌کنم و درود می‌فرستم به شما چون یک سرباز متمدن واقعی، سرباز علم واقعی، سرباز پیشرفت واقعی و چون یک مبارز برای آینده بهتر و درخشان‌تر.»

Armen Vshtuni, Perspective Lenin 20, Erevan, Aremenia.

***

مسکو، بیستم دسامبر ۱۹۶۴
«با خوشحالی زیاد تبریکات صمیمانه سال نو را به شما تقدیم داشته و همچنین سپاسگذاری شخص من و بهترین آرزوها برای پیروزی کار عظیم و بشردوستانه شما را اظهار می‌دارم.
از یک پیرو خام‌خواری که از مرض قلبی شدید نجات پیدا نموده است.»

سی و یکم مارس ۱۹۶۵
«من خام‌خواری را از نوامبر ۱۹۶۳ شروع نمودم. از آن موقع تا به حال در کار خود حتی یک لحظه شک نداشتم. در آن زمان به مرض قلبی دچار بودم که نه سال سابقه داشت.

اجازه دهید از ابتدا شروع کنم. در هشت یا نه سالگی به یک حمله رماتیسمی دچار شدم، سپس تقریباً ده مرتبه در سال گرفتار التهاب حنجره و آنفلوانزا و سرماخوردگی‌های مختلف می‌شدم که همواره از شش تا ده روز دوام داشت. تدریجاً ورم مزمن لوزتین ظاهر گردید. در چهارده سالگی پزشکان در قلب من خرابی‌های دریچه‌ها و بعداً مرض رماتیسم قلبی را تشخیص دادند. در پانزده سالگی لوزتین را عمل کردم. من از درد دل، درد اعصاب، ناتوانی و بی‌خوابی دائماً زجر می‌کشیدم. خواب کوتاهی که به دنبال ساعت‌ها عذاب می‌رسید، پر از کابوس‌های وحشتناک بود. هرگاه در وسط شب از خواب می‌پریدم از تاریکی وحشت می‌کردم. معمولاً سه یا چهار ماه سال را در رختخواب می‌گذراندم. پله‌های یک طبقه را به زحمت زیاد بالا می‌رفتم. همیشه از گردش، از ورزش، از شنا کردن، از مسافرت، از کتاب خواندن و از خیلی خوش‌گذرانی‌ها و تفریحات دیگر محروم بودم.

پیوسته تحت نظر پزشکان بودم. آنها مرا با پیرامیدن، آسپرین، آنتی‌بیوتیک‌ها، آنالژزی‌ها[1]، وازودیلاتورها[2]، خواب‌آورها و از این نوع داروها می‌خواستند «معالجه» نمایند. بدن من در مقابل این داروها به یک طریقه تعجب‌آوری ممانعت می‌کرد. وضع مزاجی من روز به روز وخیم‌تر می‌شد. وقتی پی به بی‌فایدگی این داروها بردم، مصرف آنها را قطع نمودم.

ببخشید که وقت شما را با این جزئیات مشغول می‌کنم. فکر می‌کنم اینها برای شما جالب باشد، به خصوص آن که عوض شدن مزاج من به طوری حیرت‌انگیز انجام گرفت. من مصرف غذای پخته را بدون هیچ ناراحتی ترک نمودم. غذای طبیعی یک احساس سبکی و تصفیه درونی خوشآیند در وجود من ایجاد نمود. تقریباً از شروع خام‌خواری ناراحتی قلبی من یکباره تمام شد. قبل از خام‌خواری نه فقط هر هفته بلکه همه روزه در ناحیه قلب من درد شدید می‌گرفت که ساعت‌ها طول می‌کشید؛ ولی در اولین سال خام‌خواری فقط هفت هشت بار درد آنی و بی‌اهمیت احساس نمودم. در مدت یک سال و نیم خام‌خواری هیچ گونه سرماخوردگی نداشتم و حتی یک روز هم در رختخواب نیفتادم. از اولین ماه‌ها سردردم به کلی رفع شد، اما بزرگترین معجزه برای من این بود که به محض وارد شدن به رختخواب به خواب عمیق فرو می‌رفتم. قدرت جسمانی‌ام برای کار بالا رفت، از تشتت فکری و تندی و عصبانیت سابق اثری نماند.

در پاییز سال گذشته به ارمنستان سفر نمودم. چه خوشبختی بزرگی می‌باشد روزی بیست و پنج الی سی کیلومتر در کوهستان قدم زدن و برگشتن با آمادگی کامل برای تکرار همان گردش. من یک آدم حقیقی شده‌ام که طبیعت بالاخره مرا در آغوش گرم خود پذیرفت. این بزرگترین خوشبختی است، به این جهت می‌خواستم تشکرات صمیمانه خود را مجدداً ابراز نمایم.»

۱۶ اوت ۱۹۶۵

«صحت مزاجی من رضایت بخش است مخصوصاً که بدن من در مقابل فشار روحی و عصبی گوناگون سخت ایستادگی نموده است و همچنین در موقع کوهنوردی در مقابل خستگی‌های متنوع جسمی طاقت آورده است. به زودی خام‌خواری من سال دوم را تمام نموده و وارد سال سوم خواهد شد و من هیچ خیال ندارم که از خام‌خواری حتی یک قدم عقب‌نشینی کنم. سؤالاتی که من از شما کرده‌ام فقط جنبه اطلاعاتی دارد و هیچوقت نباید در شما کوچکترین شکی ایجاد نماید، به خصوص که پایه معنوی که در من همواره محکم و تزلزل‌ناپذیر بوده است بیشتر از پایه فیزیولوژی اهمیت دارد.»

Olya Kerenskaya, 3Frounze St. Moscow.

***

«فقط چند کلمه به اطلاع شما می‌رسانم که خام‌خواری یک پیرو دیگر پیدا نموده که دلیل قبول نمودن روش تغذیه‌ای شما ناامیدی از بیماری نبوده، بلکه عظمت افکار شما بوده است.

باید اقرار کنم در این راهِ من چند مانع وجود دارد. پدرم زیست‌شناس است و برادرم پزشک و من یگانه شخص در این خانه هستم که با تغذیه نوین (طبیعی) زندگی می‌کنم.

[1] – دارویی که اعصاب را بی‌حس می‌کند.

[2] – دارویی که رگ‌ها را گشاد می‌نماید.

اکنون نه ماه است که خام‌خواری می‌کنم و از تندرستی عالی بهره‌مند هستم. به نظر من این گونه نامه‌ها از تمام نقاط دنیا رفته رفته آنقدر زیاد خواهند شد که برای خواندن آنها وقت کافی نباشد. کشف شما در تاریخ بشر باید مانند کشف کریستف‌کلمب ثبت شود.»

Hrachia Svadjian, 3 Alabian St. Erevan.

***

«خاله من و شوهرش به نام دانیلیان که هر دو پزشک هستند از ایروان می‌نویسند که از کتاب شما خیلی استفاده برده‌اند و به گرمی به من توصیه می‌کنند تا روش تغذیه شما را بپذیرم، از این لحاظ می‌خواستم سؤال نمایم آیا ممکن است یک جلد کتاب خام‌خواری برای من بفرستید؟

من پزشک بانوان هستم، دو سال پیش از استانبول آمده‌ام و در بیمارستان ساندس‌ول در سوئد انجام وظیفه می‌نمایم. کتابی که تا کنون عده بی‌شماری از آن استفاده نموده‌اند را باید با افتخار و علاقه زیادی بخوانم.»

Dr. Shabuh Sedikian, Länslasarette, Sundsvall, Suède.

***

«من با خیلی خام‌خوارها صحبت نموده‌ام و راجع به کتاب شما خیلی چیزهای جالب شنیده‌ام. افتخار می‌کنم که بنیان‌گذار نهضتی که دنیا را از ظلم و بیماری‌ها نجات خواهد داد یکی از هم‌وطنان من می‌باشد. من در مسکو زندگی می‌کنم. خواننده معروف اپرا گورگ کیراکوسیان که به مناسبت صدمین سالگرد تولد تومانیان به مسکو آمده بود تعریف نمود که چطور زخم معده را با خام‌خواری معالجه نموده است و اکنون خود را چقدر سالم و خوشبخت احساس می‌کند. با شنیدن این حرف‌ها دوستان و آشنایان روسی من خیلی تعجب کردند.

من نیز زخم معده دارم و تصمیم گرفتم به پزشک مراجعه نکنم، بلافاصله خام‌خوار شوم و دوستانم را نیز در این راه هدایت کنم. میل دارم قسمتی از کتاب‌های شما را به روسی ترجمه نموده و کار بشردوستانه شما را در مسکو رواج بدهم.»

Edward Mnasakanian, 77/2 Leningradsky Prosp. Moscow.

***

«اجازه دهید سپاسگذاری خود را برای مکتب بشردوستانه شما که بزرگترین حقیقت را برای مردم فاش نموده‌اید، ابراز نمایم. خدا را شکر می‌کنم که برای ملت ما یک چنین فرزندی فرستاده است. در نتیجه آشنایی با فلسفه شما دوباره زنده شدم. رنج و مشقت‌هایی که قبل از دیدن کتاب شما کشیده‌ام را در اینجا شرح می‌دهم.

در سیزده سالگی به رماتیسم مزمن و در نوزده سالگی به بیماری مزمن اعصاب[1] گرفتار شدم. در چندین بیمارستان بستری شدم. حتی به مسکو رفتم، ولی وضع من روز به روز بدتر می‌شد. به ده‌ها پروفسور مراجعه نمودم. هر یک از آنها یک نوع بیماری تشخیص داد و یک نوع طبابت شروع نمود. برای بیماری من اسامی مختلفی

[1] - Radiculitis

گذاشتند از قبیل عفونت‌های مزمن[1]، کلاگنز[2]، بیماری معده[3]، آلرژی مزمن[4]، بیماری ستون فقرات[5]، عفونت‌های مفاصل[6]، تب مزمن، بیماری ایروان و غیره. در سال‌های اخیر بی‌خوابی، سردرد، تب شدید با لرزش، استفراغ و دل‌درد به آنها اضافه شدند تا بالاخره بعد از درد شدید پاهای من از کار افتادند و در بیست و سه سالگی مرا در رختخواب میخکوب نمودند. اکنون که بیست و پنج سال دارم، دو سال تمام در این وضع زجر کشیدم تا روزی که به کتاب شما برخورد کردم و بلافاصله خام‌خواری را شروع نمودم. در مدت چهار ماه خام‌خواری، تب، سردرد، دل‌درد، بی‌خوابی و سوء هاضمه از بین رفتند. ضربان قلبم از ۱۲۰ پایین آمده به ۸۰ رسید، فقط پاهای من هنوز به حالت عادی در نیامده، ولی احساس می‌کنم که برای این کار وقت لازم است.

اکنون من برای اصول شما تبلیغ مفصل می‌کنم. تا کنون پنج نفر از دوستانم را خام‌خوار نموده‌ام. دو کتاب شما را از هر یکی پنج نسخه با ماشین تحریر چاپ نموده به دست مردم سپرده‌ام که از آنها استفاده کنند. اگر اجازه بدهید کتابچه شما را به زبان روسی ترجمه نموده در ده نسخه ماشین می‌کنم.

جسارتاً یک خواهش از شما دارم. اگر ممکن است یک نسخه از عکس خود را امضاء نموده و برای من بفرستید.»

Bitchakhtchian Levon, Tseretely48, Erevan

***

«یگانه پسرم از درشکه برفی افتاد و پایش شکست. به زودی ترومبو پای‌بیت[7] ظاهر شد که سال‌هاست خوب نمی‌شود. معالجه شما به وسیله خام‌خواری در سمرقند نیز معروف شد ولی متأسفانه پیدا نمودن کتاب شما ممکن نیست، اینک خواهش داریم...»

Nazarian, 142 K. Marx St., Samarkand

***

«من یک دانشجوی خام‌خوار هستم که در ۱۹۴۸ متولد شده و در دانشگاه دولتی در سیکل پنجم فیزیک تحصیل می‌کنم. در ۱۳ دسامبر ۱۹۷۰ بدون اینکه مریض باشم (البته اگر مرده‌خواران را بشود سالم حساب نمود)، به خاطر حقیقت، بدن دروغی را مغلوب نمودم.

اکنون پنج ماه است خام‌خوارم. نخست پنج کیلوگرم از وزنم کم شد، ولی ماه چهارم خام‌خواری دو کیلو بالا رفت. غذای من کافی است. در این مدت فقط دو دفعه عکس‌العمل سبک داشتم. با خواهر شما بانو سیرانوش آشنا شدم که دو جلد از کتاب‌های شما را به من هدیه کرد. با بانو هایکانوش، آقای واهه، کولوزیان، ماکاریان و سایر خام‌خوارها نیز آشنایی دارم.

---

[1] - Sepsis
[2] - Collagenosis
[3] - Gastritis
[4] - Allergia
[5] - Spondylarthritis
[6] - Polyarthritis
[7] - Thrombophlebitis

ما معتقدین جوان، یک جمعیت کوچک تشکیل داده‌ایم و بـرای توسـعه خـام‌خـواری راه‌هـا مـی‌اندیشـیم. بـین دانشجویان جنب و جوشی به وجود آمده و همه می‌خواهند کتاب شما را که خیلی کمیاب اسـت بخواننـد. خـواهش می‌کنیم هر چه بیشتر کتاب بفرستید تا بتوانیم فلسفه شما را بین دانشـجویان رواج بـدهیم. حقیقـت پیـروز خواهـد شد.»

Robert Nazarian, 17 Arabkir St. Erevan.

***

«دو سال پیش بود که فامیل من با خلاصه کتاب خام‌خواری شما که خیلی کوتاه ولی خردمندانه نوشـته شـده و از ارمنی به روسی ترجمه شده بود برخورد کرد و با اصول هیجان‌انگیز تغذیه‌ای شما آشنایی پیدا نمـود. همسـر مـن آن را متقاعد کننده دانست و پیرو شما شد. او به زودی از اضافه وزن و تقریباً از همه بیماری‌هـای خـود (کـه تعـداد آنها کم نبود) نجات پیدا کرد و اکنون خود را خیلی جوان و خوشبخت احساس می‌کند. متأسـفانه در آن موقـع مـن اراده کافی برای تغییر تغذیه نداشتم. فقط بعد از اینکه برای این بی‌عقلی خود با یک حمله قلبی مجازات شدم تغییـر عقیده دادم. اکنون کاملاً سالم هستم و قطعاً تصمیم گرفته‌ام برای همیشه مطابق دستورات شما تغذیه نمایم.»

Vasili Chernov, 4 Mitskevich St. Moscow.

***

«من کتاب شما را مطالعه نموده و به حقیقت گفته‌هـای شـما کـاملاً ایمـان دارم. در تابسـتان و پـاییز گذشـته خام‌خواری نموده و نتیجه مثبت گرفته‌ام. اسکلروز قلبم تقریباً معالجه شده و سنگ‌های کلیه‌هایم حل شده است.

سال گذشته به ایروان رفتم، موفق شدم با خواهر شما آشنا شوم و خیلی چیزهای جالب از ایشان بشـنوم. مـردم به کتاب‌های شما خیلی احتیاج دارند. من برای یک ماه یک جلد کتاب از ایروان به استپاناکرت، مرکز قره‌بـاغ آورده بودم. برای خواندن آن مردم در منزل ما نوبت گرفته بودند. در کوتاه مدتی بیست نفر آن را خواندند. ولی این خیلـی کم است، لازم است خیلی بیشتر کتاب بفرستید تا به همه برسد. ما می‌دانـیم کـه بـرای مـردم کتـاب‌هـای زیـادی فرستاده‌اید، خواهش داریم برای پیروان قره‌باغی هم کمی در فکر باشید.

در یک نامه ممکن نیست راجع به عظمت اکتشافات و خردمندی افکار شما سخن گفت، بشریت برای نجـات از بیماری‌ها مدیون شماست...»

Serge Hovannesian, 11 Pavlov St. Stephanakert, AzerSSR.

***

«اجازه دهید به مناسبت نشر کتاب و فعالیت افتخارآمیز شما تبریکات خود را تقدیم نمـایم. شـما نـاجی بشـریت هستید که توانستید رمز پروردگار را بخوانید و جمعیت‌ها را از تاریکی به راه روشن هدایت نمایید. کتـاب شـما بـرای عموم مردم این دنیا یک گنجینه‌ای است که فقط اشخاص عاقل می‌توانند از آن بهره ببرند.

ای آدم دانش‌پرور و خوشبخت، بشنوید در دوم اوت چه اتفاقی برای ما افتاد. یکی از دوستانم خلاصه کتاب شما را برای من نقل نمود. با خواهش من قول داد برای یک ساعت کتاب را به منزل ما بیاورد. من با تمام خـانواده‌ام بـا

بی‌صبری منتظر نشستیم تا در ساعت بیست و سه کتاب را آوردند. نمی‌دانید با چه شوق و علاقه‌ای آن را خواندیم. حتی پسر شش ساله من که رماتیسم قلبی دارد با دقت گوش می‌داد و گاه به گاه می‌پرسید: «آیا اگر من حرف‌های این پدربزرگ را اجرا نمایم و نان، گوشت و خوراک‌های پخته نخورم، معالجه می‌شوم و سال دیگر می‌توانم به مدرسه بروم؟» من به او تذکر می‌دادم که به وسیله این کتاب مقدس خیلی آدم‌ها نجات یافته‌اند و او هم حتماً معالجه می‌شود. افسوس که این مدت سعادت‌آمیز همه‌اش یک ساعت طول کشید. چون ساعت بیست و چهار بود و دوست من این کتاب را بایستی می‌برد که پدر او یک دفعه دیگر بخواند و صبح زود به صاحبش برگرداند.

برادر عزیز من، می‌دانم که شما یک دانشمند بشر دوست هستید و بیشتر از خوشبختی خودتان به خوشبختی دیگران علاقه‌مندید. تمنا دارم از کتاب‌هایتان برای ما بفرستید تا بتوانیم از آنها بیشتر استفاده کنیم. در خانواده ما همه بیمارند. برادر من زخم معده دارد، مادرم مرض قند دارد، خودم که فقط سی و هشت سال دارم در محوطه ستون فقراتم سم ذخیره نموده‌ام که پانزده سال تمام مرا عذاب می‌دهد و رفته رفته از کار باز می‌دارد. به عده‌ای از پزشکان معروف مراجعه نمودم ولی کارم بی‌نتیجه ماند، چون آنها نمی‌دانند چکار باید بکنند. آیا سرنوشت من این باید باشد که در جوانی با رنج و مشقت بمیرم...؟»

Vahram Vartanian, 49 Arabkir, Erevan.

***

«راجع به کتاب خام‌خواری شما خیلی چیزهای جالب شنیده‌ایم و میل داریم آن را در زبان‌های انگلیسی و ارمنی مطالعه نماییم. در عوض دو جلد از نشریه خودم برای شما می‌فرستم. یکی از دوستان من که نویسنده است و از زبان ارمنی کتاب‌ها ترجمه می‌کند می‌خواهد کتاب شما را به زبان استونیایی برگرداند.»

E. Rannak, 18 Kalevi St. Tartu, Estonia.

***

«ما فامیل بربریان از کوچک تا بزرگ همگی دست شما را می‌بوسیم. ما مکرر می‌شنویم که شما به همه مردم خوبی و مهربانی می‌کنید و اشخاص زیادی توسط کتاب‌های شما از بدبختی نجات یافته‌اند. التماس ما را قبول کنید و بچه‌هایم را از بیماری نجات دهید. پسرم سی و دو سال دارد و از سه سال پیش به این طرف از درد معده عذاب می‌کشد، هر چه می‌خورد ترش می‌کند. دخترم سی و چهار سال دارد و دو سال است که در کلیه‌هایش سنگ پیدا شده و گاه به گاه درد احساس می‌کند. خواهش می‌کنم ما را کمک کنید و سلامتی فرزندانم را برگردانید. برای ما کتاب بفرستید و هر چه لازم داشته باشید ما از اینجا برای شما می‌فرستیم. ما تا ابد خوبی شما را فراموش نخواهیم نمود.»

Aram Perperian, 209 Andrfederation St. Erevan.

***

«درود بر شما ای دانشمند دانشمندان، درود بر شما ای معلم بشریت. من یکی از پزشکان آسایشگاه جرموک ارمنستان شوروی هستم. بعد از خواندن کتاب شما از چهار نوامبر ۱۹۶۵ خام‌خواری را شروع نمودم. از سال ۱۹۴۷

گرفتار روماتیسم و درد مفاصل و بیماری شریانی بودم. در ۱۹۶۳ با ظاهر شدن بیماری کلیه‌ها وضع مزاجی‌ام خیلی وخیم‌تر گردید. فقط با مصرف هندوانه از این بیماری تا اندازه‌ای راحت شدم.

از روز ششم خام‌خواری در مفاصل خود دردهای شدید احساس نمودم که به زودی قطع گردید. ورم مفاصل که در سابق همواره با حملات نقرسی همراه بود در موقع عکس‌العمل‌های خام‌خواری ظاهر نگردید. همچنین تب سخت و تورم بدن که معمولاً در موقع شدت بیماری کلیه‌هایم ظاهر می‌گردید بعد از خام‌خوار شدن دیگر مشاهده نشد. اکنون من از خواب سالم برخوردارم. ضربان قلبم از ۱۲۰ الی ۱۴۰ به ۹۰ تا ۱۰۰ (در شرایط فعالیت جسمی) پایین آمده است. شب‌ها دیگر قلبم درد نمی‌گیرد، پاهایم عرق نمی‌کند، شوره سرم تمام شده است، پنج کیلو وزنم سبک‌تر شده و دردهای رماتیسمی قطع گردیده است. کاملاً خودم را خوب احساس می‌کنم. انرژی بدنم روز به روز زیادتر می‌شود. همسرم و فرزند شش ساله‌ام خام‌خوار شده‌اند. پسر یک ماهه خود را مانند آناهید بزرگ خواهم نمود.

معلم عزیز، من هجده سال است در رشته پزشکی کار می‌کنم و در این مدت بعضی مسائل مرا ناراحت می‌نمودند، زیرا در هیچ کتاب جواب آنها را پیدا نمی‌نمودم تا بالاخره جواب کلیه این مسائل را در کتاب شما پیدا نمودم. یکی از این مسائل این است که نوزاد انسان چرا نمی‌تواند مانند نوزاد حیوانات از روز اول تولد راه برود؟ من حالا معتقدم که علت آن و همچنین تعداد بی‌شماری فقدان‌های فیزیولوژی دیگر که در بچه‌های انسان امروزی مشاهده می‌گردد ناشی از پخته‌خواری نیاکان آنان می‌باشد. از نظر من بعد از سه یا چهار نسل خام‌خواری این نواقص رفع خواهد شد.»

Dr. Vachagan Gasparian, Jermuk, Armenia.

***

«این نامه از طرف خانم ناشناسی است که می‌خواهد سپاس‌گذاری و قدردانی خود را به شما تقدیم نماید. می‌دانم که این قبیل نامه‌ها به شما زیاد نوشته می‌شود و تعداد آنها روز به روز به موازی اشخاصی که در سایه آیین شما از مرگ نجات پیدا می‌کنند و حق زندگی چون یک آدم حقیقی به دست می‌آورند، زیادتر خواهد شد.

اینکه اکنون شرح می‌دهم مربوط به مادرم می‌باشد که بعد از چهار ماه خام‌خواری کامل یک رشته بیماری‌های صعب‌العلاج مانند آنژین سینه‌ای، تصلب شرائین، تنگی نفس، فربهی و خیلی ناراحتی‌های عروقی دیگر را بر طرف نموده است. دو سال پیش مادرم مبتلا به انفارکتوس شد و یک سال و نیم تمام بین مرگ و زندگی مبارزه می‌نمود. فشار خونش بیست و دو بود و هر شب از تنگی نفس در حال خفقان بود و مرگ را با چشم خود مشاهده می‌کرد.

اکنون این علایم به کلی ناپدید گردیده‌اند. فشار خونش سیزده است، وزن بدن شانزده کیلو پایین آمده است. او شب و روز برای شما دعا می‌کند و خام‌خواری شما را تبلیغ می‌نماید و چون جمعیت دوستان ما خیلی بزرگ است بنابراین از خام‌خواری استفاده نموده به نوبت خود توجه دیگران را به این روش جلب می‌نماید.

مجدداً سپاس‌گذاری از طرف مادرم و سایر بیماران به شما تقدیم می‌دارم.»

D. Sakayan. 3 Yeghpairoutian St. Erevan.

***

چون کتاب من در کشور اتحاد جماهیر شوروی کمیاب می‌باشد خام‌خوارهای فـداکار خلاصـه آن را به زبان روسی ترجمه نموده و در دسترس مردم قرار می‌دهند. بعضی‌ها هم از همین ترجمه‌ها رونوشـت می‌نمایند. نامه زیر از یک بانوی سالخورده روسی می‌باشد که در حومه مسکو زندگی می‌کند.

«من نمی‌توان بیان نمایم یا بلکه قادر نیستم برای ابراز سپاس‌گذاری بی‌نهایـت خـود کلمـات شایسـته‌ای پیـدا نمایم. برای جبران زحمات مقدستان که برای نجات روح و جان مردم تحمل نموده‌ایـد اجـرت لایقـی در ایـن دنیـا وجود ندارد. من به شما تعظیم می‌نمایم و حتی به شخصی تعظیم می‌کنم که ایـن نسـخه ارزنـده تندرسـتی یعنـی خلاصه‌ای از کتاب شما را برای من آورده است. من شخصاً سعادتمند نبودم که کتاب شما را زیارت نمـایم، دوسـت آموزگار سابقم این خلاصه را مستقیماً از کتاب شما اقتباس ننموده بلکه از دفتر دوست دیگر خود که او نیز آموزگـار می‌باشد رونوشت نموده است و اکنون همین بانو این نامه را از طرف من به شما می‌نویسد زیرا بینـایی مـن ضـعیف است. من فقط با یک چشم می‌بینم آن هم به وسیله ذره‌بین والا خیلی زودتر سپاس‌گذاری خود را تقدیم می‌نمودم.

اکنون دو ماه و نیم است که خام‌خواری را شروع نمودم و در این مدت هیچ غذای پخته مصرف ننمودم.

اکنون خیلی قوی‌تر از سایر دوستان می‌باشم و این حقیقت را همه تصدیق می‌نمایند.»

Karpovna Maria Ivanovna, Fevralskaya St. 12, Khimca.

***

«من در مدرسه موزیک تحصیل می‌کنم. سه ماه پیش یکی از آشنایان ما از ایروان به ازبکستان آمد و راجـع بـه خام‌خواری صحبت نمود. اول حرف‌های او عجیب به نظر می‌آمد ولی وقتی کتـاب شـما را خوانـدیم، همـه چیـز را فهمیدیم و بلافاصله به خام‌خواری متوسل شدیم. پنج شش روز اول کمی مشکل بود، ولی بعـد از یـک مـاه کـاملاً عادت کردیم و این کار بدون زحمت زیاد انجام گرفت چون فهمیدیم که غذای طبیعی ما این است و بس.

در مرحله اول وزن من کم شد. قبل از خام‌خواری لوزتین من زود زود ورم می‌کرد و روی قلبم اثر مـی‌گذاشـت. اکنون قلب من خوب شده ولی گلوی من هنوز کاملاً خوب نشده اسـت. آیـا لازم اسـت لـوزتین را عمـل کـنم یـا همین‌طور که در کتابتان نوشته‌اید منتظر نتیجه نهایی بمانم؟ ما سپاس‌گذاریم از اینکه شـما کتـاب بـه ایـن خـوبی نوشته‌اید. ما گندم، گندم سیاه، عدس و نخود را خیس کرده، با هم مخلوط می‌نماییم و یک غذای خیلی خوشمزه به دست می‌آوریم. مقدار زیادی هم میوه‌جات و سبزیجات مصرف می‌کنیم.»

Farayad Khadjayev, 50 Sadovaya St. Fergana, UzbekSSR.

***

«ما در باکو زندگی می‌کنیم. پسر من در مسکو در رشته موسیقی تحصیل می‌کنـد. او کتـاب شـما را بـه دسـت آورده و چون سوء هاضمه و بیماری قلبی داشت خام‌خوار شـده اسـت. تابسـتان گذشـته او کتـاب شـما را آورد، مـا خواندیم و خام‌خواری را شروع کردیم. شوهرم پنجاه و پنج سال دارد. او یک شکم گنده داشـت و معـده او همیشـه درد می‌کرد. بعد از شش ماه خام‌خواری شکم او کاملاً خوابیده و اکنون او مثل یک پسر جوان شـده اسـت. مـن ده سال سردرد شدید داشتم، ناراحتی قلبی داشتم، دست و پا و کمرم همیشه درد می‌کرد، خیلی زود خسته مـی‌شـدم و

در چهل و نه سالگی خودم را مانند یک پیرزن صد ساله احساس می‌کردم. اکنون تقریباً هیچ جای بدن من درد نمی‌کند، یعنی سال‌ها پیش وقتی سردرد شروع می‌شد سه روز طول می‌کشید، ولی حالا فقط دو سه ساعت درد سبک احساس می‌کنم که زود خوب می‌شود.

در این مدت چند دفعه لوبیا و سیب‌زمینی پخته خوردیم و همیشه پشیمان شدیم. شوهر من هر وقت پخته می‌خورد شکشمش فوراً درد می‌گیرد، ولی هر قدر که غذای خام می‌خورد هیچ ناراحت نمی‌شود. دیگر تصمیم گرفتیم هیچ وقت این کار را تکرار نکنیم. پنج فرزند ما هم همین عقیده را دارند. ما بی‌نهایت سپاس‌گذاریم از اینکه شما این کشف را نموده‌اید. شما را باید پرفسور و حتی خدا نامید که به جمعیت «فهمیده» زندگی تازه بخشیده‌اید. این یک نوری است که از ملت ما برای تمام گیتی طلوع نموده است. نمی‌دانید توسط سه نوع بیماری که گویا علاج‌ناپذیر است چقدر مردم بی‌خود تلف می‌شوند. خواهش می‌کنم برای ما بنویسید حال دختر شما از لحاظ فکری چطور است، چون اینجا بعضی از دکترها می‌گویند هر کس خام بخورد عقلش کم می‌شود و پروتئین کافی برای تقویت مغزش به او نمی‌رسد.»

Ermonia Edigarovna, 24 Sverdlovskaya, Bakou.

***

«اکنون شش ماه است که خام‌خوار می‌باشم. چون از مضمون نامه‌هایی که از نقاط مختلف دنیا دریافت می‌دارید خبر دارم دیگر لازم نمی‌بینم داخل جزئیات شده و ستایش‌های معمولی را تکرار نمایم. شکی نیست که کشف خام‌خواری بزرگ‌ترین پیروزی است که در تمام مدت سیر تمدن نصیب انسان گردیده است.

همچنین لازم نمی‌بینم راجع به تجربیات شخصی خود چیزی بنویسم، زیرا با خواندن اقتباس‌هایی که از نامه‌های تقدیری در کتاب خود ذکر نموده‌اید برای من معلوم می‌شود که عکس‌العمل‌های من با عکس‌العمل‌های سایر خام‌خوارها کاملاً مطابقت دارد.

مخصوصاً اهمیت در تغییرات روانی است که اگر چه واقعاً قبل از تغییرات فیزیولوژی نمی‌آید، لااقل بی‌درنگ به دنبال آن ظاهر می‌گردد.

اجازه دهید تشکرات خود را برای هدیه بی‌نظیری که به مردم ارزانی داشتید اظهار دارم.»

Vladimir Khachaturian, 38 Abovian St. Erevan.

***

«من از سادگی و درستی افکار شما بی‌نهایت لذت می‌برم. آیا ممکن است یک کشف به این بزرگی را با این جملات ساده تشریح نمود؟ «ای انسان‌ها! شما و سلول‌های بدن شما را طبیعت به وسیله مواد خام خلق کرده و تغذیه نموده است. تا موقعی که شما با تشکیلات و فعالیت این سلول‌ها آشنایی کامل ندارید نباید به وسیله مواد غیرطبیعی و سمی فعالیت طبیعی آنان را به هم بزنید.» این یک فکر نبوی می‌باشد و چگونه ممکن است انسان از عظمت این فکر ساده تعجب نکند؟

من و همسرم دانشجو هستیم. من در رشته فیزیک و همسرم در رشته پزشکی تحصیل می‌کنیم. ما به کشف شما بی‌نهایت علاقه‌مندیم.»

Mikael Minassian, 101 Leninski Prospect, Moscow.

***

این بانو مادر شوهر خواننده معروف ارمنی افلیا هامبارسومیان می‌باشد. یک بانوی بسیار روشنفکر و تحصیل‌کرده که تا کنون سیزده نامه به من نوشته است که قسمتی از آنها را به شرح ذیل ذکر می‌کنم.

بیستم نوامبر ۱۹۶۶

«تقریباً دو ماه پیش کتاب خام‌خواری شما را که فقط برای یک روز به من قرض داده بودند با آنچنان هیجان، شوق و ذوق و کلمه به کلمه خواندم که قلم عاجز است و قادر نیست شرح بدهد. گذشته من که سال‌های دراز علامت بدن دروغی روی صورتم چسبانده کورکورانه به سوی آخرین مسکن به شتاب پیش می‌رفتم، در اولین لحظه از درون من بیرون آمد و ناپدید گشت.

هنوز خواندن کتاب استادانه شما را تمام نکرده بودم که کلیه خوراک‌های پخته و شیشه‌ها و کپسول‌های دارو را که قبلاً هیچ وقت از من جدا نمی‌شدند به جهنم فرستادم. روز ۶۱ سالگرد تولد من بود که این هدیه را از شما قبول نمودم و تصمیم گرفتم پیرو فداکار شما باشم. هیچ وقت این روز را فراموش نخواهم کرد. شما خیلی خوب می‌توانید حدس بزنید که در بدن خورد شده من چه تغییراتی به وجود آمد. در سال‌های گذشته زیر فشار بیماری‌های مختلف دارای زندگی پریشانی بودم به خصوص بیماری کوآتر خفه کننده و سیاتیک تحمل ناپذیر خواب را از چشمانم ربوده بود. بعد از خلاص شدن از چنگال بی‌رحمانه بیماری‌ها تبدیل به یک شخص فعال، قوی و تنومند شدم و تمام روز مانند یک گوزن به این سو و آن سو می‌دویدم. برای ابراز قدردانی خود نمی‌توانم حرفی پیدا نمایم ای نابغه نابغه‌ها، ای برادر بزرگ‌منش من...

خواهش می‌کنم قبول کنید سلام‌های یک خواهر دور از شما که افتخار می‌کند از اینکه نام خانوادگی او با نام خانوادگی شما یکی است– در هوانسیان. اکنون نمی‌توانم تحمل کنم چطور مردم مواد سمی را وارد بدن خود می‌کنند! زجر می‌کشم وقتی به یاد می‌آورم که چطور در نتیجه نادانی، من عزیزانم را به خانه دعوت می‌نمودم و با دست خود به آنها غذای پخته می‌دادم.

قبل از خام‌خواری هر ساعت ضربان قلبم خبر سکته را به من اعلام می‌کرد که در نظر من مرگ خوش و راحتی به شمار می‌رفت، ولی اکنون می‌خواهم زنده بمانم که با چشم خود بخوانم و با گوش خود بشنوم که نام برادر مؤبد من سر زبان همه ملل دنیا می‌باشد. کار شما عاقلانه است، غذاهای پخته باید نابود گردد، پیروزی نصیب شما خواهد شد.»

دوم اوت ۱۹۶۷

«اکنون کاملاً سالم و فرخنده مثل یک انسان واقعی سومین نامه خود را برای شما ارسال می‌دارم. احساسات قلبی من به اندازه‌ای زیاد است که قادر نیستم آنها را روی کاغذ بی‌حس ترسیم کنم. برای سلامتی فعلی خود مدیون شما هستم ای ناجی بشریت، ای برادر عزیز من. آیا اجازه دارم شما را برادر خود خطاب کنم؟

وقتی برای دو نامه خود جوابی از شما دریافت ننمودم کتاب بزرگ شما را از دوستان خود قرض نمودم و تمـامی آن را در سه دفتر قطور رونوشت کردم. اکنون این رونوشت دست به دست می‌گردد. بعداً فهمیدم که شـما کتـاب و نامه فرستاده‌اید ولی به دست من نرسیده است.

اینجا تعداد معتقدین روز به روز زیاد می‌شود. بین آنها پزشکان و خانم پزشکان هم می‌باشند. بیشـتر آنهـا بـرای بعضی سؤالات به من مراجعه می‌کنند، من تبلیغ خام‌خواری می‌کنم، کیک‌ها، حلواهـا، سـالادها و دلمـه‌هـا درسـت می‌کنم و به مردم نشان می‌دهم، صورت آنها را چاپ می‌کنم و بین آنها توزیع می‌نمایم، روی کیک‌هـا بـا کشـمش اسم شما را می‌نویسم. یکی از این کیک‌ها را برای خواهر شما بردم. او گریه کرد، مرا در آغوش گرفت و گفت: «مـا از امروز دو خواهر هستیم، درب منزل من به روی شما همیشه باز است.» او جلد دوم کتاب شما را به من هدیه داد.

من برای دیدار خواهر شما زود به زود نزد او می‌روم، نامه شما را می‌خـوانم، مـدارک شـما را مطالعـه مـی‌کـنم، عکس‌ها را تماشا می‌کنم. با دلسوزی زیاد عکس‌های بچه‌های شما را کـه توسـط «غـذاهای مقـوی» و داروهـای مؤثر» تلف شده‌اند نگاه کردم، آنها قربانی شده‌اند ولی در عوض امروز هـزاران افـراد بشـر از مـرگ حتمـی نجـات می‌یابند و برای یادبود آنها درود می‌فرستند. نابغه‌های بزرگ در گذشته کارهـای خـود را در اثـر ایـن نـوع غـذاها و داروها ناتمام گذارده و به هلاکت رسیده‌اند... و این راز را فقط شما فاش نموده‌اید. بگذارید لال شـود آن زبـانی کـه جرأت بکند این حقایق را تکذیب نماید.

حالا کمی راجع به خودم صحبت کنم. تصور می‌کنم برای شما جالب باشد که بدانید قبل از خام‌خـواری در چـه حالی بودم و اکنون در چه وضعی هستم. هفده ساله بودم که در طرف راست کمرم درد شدیدی پیدا شـد. پزشـکان نتوانستند علت آن را بفهمند و فقط با داروها و ماساژها مرا ناراحت می‌نمودند. پس از شش سال بالاخره مرا در حال مرگ به بیمارستان بردند. معلوم شد که کلیه راست من پر از سنگ و چرک می‌باشد. پروفسوری که کلیه مرا عمـل کرد، یک شخص روشنفکر بود که اگر زنده بود دو دستی کشفیات شما را امضاء می‌نمود. او به مـن گفـت پزشـکان ناشی به وسیله ماساژها و داروهای مضر نصف کلیه شما را خورده‌اند و خندیـد. او دسـتور داد کـه خـوردن گوشـت، تخم‌مرغ، ترشی، آب‌های معدنی و غذاهای شور را برای همیشه فراموش کنم و بیشـتر بـا سـبزیجات و میـوه‌جـات تغذیه نمایم.

دو سه سال این دستور را مراعات نمودم، وقتی احساس کردم حالم خوب می‌شود شروع بـه خـوردن همـه چیـز نمودم. کم‌کم اشتهایم باز شد و روز به روز وزنم زیادتر گردید. مانند دیگران خیال می‌کـردم ایـن علامـت سـلامتی است ولی برعکس شد. ابتدا سردرد شدیدی شروع شد. بعد پاهایم ورم کرد، در چهـل و چهـار سـالگی دنـدان‌هـای مصنوعی جای دندان‌های طبیعی قرار گرفت، وزن بدنم به هشتاد و دو کیلو رسید. تنگی نفس، سرفه مـزمن، تـپش قلب و ترش کردن معده مرا احاطه کرد. بعداً گواتر ظاهر گردید که مثل تخم‌مرغ سـفت اطـراف گـردنم را در خـود گرفت. پزشکان می‌خواستند عمل کنند ولی من حاضر نشدم. سپس سیاتیک، تصلب شرائین، فشـار خـون، بواسـیر، نقرس و غیره تمام بدنم را به اندازه‌ای عاجز کرده بودند که نمی‌توانستم راه بروم.

اطاق من مانند یک داروخانـه از قـرص‌هـای آسـپرین، پیرامیـدن، والوکـاردین، میلوکـاردین، آنـالگین، بلوئیـد، کیپودیازیت و سایر زهرمارها پر شده بود که نصف غذای مرا تشکیل می‌دادند. از پزشکان ناامید شده بـودم و چـون همه می‌گفتند این علائم مربوط به سن است خیال می‌کردم که آخر عمرم فرا رسیده است. از این دنیا خسـته شـده

بودم و فقط آرزو می‌کردم یک سکته «راحت» به این ذلت‌ها خاتمه دهد. هیچ به فکرم نمی‌رسید که ممکن باشد یک معجزه‌ای ظاهر شود و مرا از این کابوس نجات دهد، ولی این معجزه به وقوع پیوست.

اکنون شیطان با هفده کیلو وزن[1] از درون من ناپدید شده است و من با شصت و چهار کیلو وزن حقیقی از این سر شهر به آن سر شهر پیاده می‌روم و با چمدان‌های سنگین از ۱۳۲ پله کارخانه کنیاک‌سازی بالا می‌روم تا دختر خواهرم را که در درمانگاه آنجا به سمت پزشک کودکان مشغول کار است ملاقات نمایم و چون کارکنان و پزشکان این درمانگاه با حال سابق من آشنایی کامل دارند تعجب می‌کنند؛ مخصوصاً وقتی فشار خون مرا می‌گیرند و به جای نوزده سابق سیزده را مشاهده می‌نمایند. این دلیل سبب می‌شود که آنها عقیده خود را عوض نمایند و در واقع حقیقت پیروز می‌شود. در منزل خود غذاهای لذیذ درست می‌کنم و برای آنها می‌برم، آنها می‌خورند و به‌به می‌کنند و من می‌گویم: «هوانسیان کتاب‌های خود را به تمام دنیا رایگان می‌فرستد، من هم با غذاهای خام از مردم پذیرایی می‌کنم، بخورید هر قدر دوست دارید.» اکنون ده ماه است که در این خوشبختی زندگی می‌کنم...

می‌خواهم چند کلمه هم برای عکس‌العمل‌هایم صحبت کنم. درد بیماری‌های من به قدری شدید بود که نخستین عکس‌العمل‌های خام‌خواری را احساس نکردم. فقط هر چه زیاد می‌خوردم سیر نمی‌شدم. در طرف چپ بدنم جوشی قرمز رنگ ظاهر شد که درد هم داشت ولی به زودی رفع شد. پوست بدنم در بعضی جاها خشک شد، به خارش در آمد، شوره زد و خوب شد. رنگ ادرارم گاهی قرمز تند و گاهی رنگ شیر و غلیظ بود، ولی اکنون مثل آب روشن است. چند دفعه سردرد شدید داشتم که خود به خود خوب شد. از روز اول خام‌خواری فراموش کردم که در این دنیا دارو وجود دارد. باور کردنی نیست که می‌بینم موهای تمام سفیدم اکنون به رنگ خاکستری در آمده است.»

بیست و پنجم ژانویه ۱۹۶۸

«بالاخره کتاب‌های معجزه آسای شما را دریافت نمودم. همان‌طور که دستور داده بودید کتاب‌ها را از مردم دریغ نمی‌کنم و دست به دست به مردم می‌دهم. البته آنها را اشخاص تحصیل‌کرده مانند پزشکان، مهندسین و هنرمندان می‌خوانند و نه فقط کتاب‌ها بلکه نامه‌های شما را هم همه مایل هستند بخوانند ولی چون آنها برای من خیلی ارزش دارند کپی آنها را به مردم می‌دهم.

به زودی خام‌خواری من به یک سال و نیم می‌رسد. شیطانی که با قیافه فرشته مرا افسون نموده بود، ماسکش را برداشتم و از خود دور نمودم و جای او را به فرشته واقعی واگذار نمودم. راستی باور نمی‌کنم که من همان شخصی هستم که از زندگی خسته و ناامید شده بود. آیا ممکن است که یک نفر به لب گور برسد و با یک معجزه دو مرتبه زنده بماند؟ چطور می‌توانم خاموش بمانم و فریاد نکشم که من همان شخصی هستم که از لب گور برگشته‌ام. آن وقت‌ها از زندگی خسته شده بودم و می‌خواستم زودتر بمیرم ولی اکنون از روی یخ‌بندها آهسته راه می‌روم که مبادا یک اتفاق بیفتد که دشمن‌های ما بگویند: «خام‌خوار بود، قوه نداشت، افتاد مرد.» اکنون می‌خواهم زنده بمانم تا پیروزی خام‌خواری را در سراسر جهان با چشمان خود ببینم.»

[1] – نامه‌نویس فراموش می‌کند که بدن اصلی او در این مدت خام‌خواری هفده کیلو هم سلول‌های تازه و سالم جمع نموده است، یعنی شیطان هفده کیلو نبوده بلکه سی و چهار کیلو و شاید هم بیشتر از این بوده است.

هفتم مه ۱۹۷۱ نامه شماره ۱۲

«به قدری خبرهای زیاد دارم که نمی‌دانم از کجا شروع کنم و در کجا ختم نمایم. من که در نتیجه بیماری‌ها از کار دست کشیده و ده سال تمام بازنشسته بودم، توسط زنده‌خواری چنان سلامتی و انرژی به دست آوردم که مجدداً تقاضای کار نمودم. برای اینکه همیشه در حرکت باشم وارد اداره بیمه شدم. در عرض یک سال ۱۱۵ قرارداد نوشتم و برای وصول پول هر ماه وارد ۱۱۵ خانه می‌شوم. کلیه گوشت‌های زائد و سمومی را که با مرده‌خواری جمع‌آوری کرده بودم از بدنم بیرون راندم. وزنم را از هشتاد و دوکیلو به شصت و پنج کیلو رساندم و در سن شصت و پنج سالگی کوچه به کوچه، خانه به خانه دور می‌زنم، بدون کوچکترین خستگی چندین طبقه بالا می‌روم و برای سپاس‌گذاری از شما که این سلامتی را به من داده‌اید همیشه و همه‌جا فلسفه شما را پخش نموده و تعداد زنده‌خواران را افزایش می‌دهم.

روزی برای یک کار اداری به بیمارستان رفته بودم. دیدم یک خانم پزشک کتاب شما را در دست گرفته چند پزشک دیگر هم به دور خود جمع نموده و با حرارت زیاد تعریف می‌کند که چطور برادر شوهرش با زنده‌خواری از بیماری سخت کلیه‌ها نجات یافته است. او گفت: «نامه مادر شوهر افلیا هامبارسومیان هم در این کتاب هست.» او مرا ظاهراً نمی‌شناخت. به کتاب نگاه کردم دیدم فتوکپی همین کتابی بود که من امضاء نموده و به مردم هدیه کرده بودم. چون کتاب شما خیلی کمیاب است آن را فتوکپی می‌کنند که بیشتر مردم از آن استفاده نمایند. وقتی این دکتر مرا شناخت خواهش نمود یک روز بروم این «بیمار» را ببینم. روزی که معین کرده بودیم رفتم. بیمار سابق به اسم اوزونیان، اکنون کاملاً سالم، یک مهمانی مجلل ترتیب داده بود. خودش دامپزشک، همسرش پزشک، برادرش استاد دانشگاه، همسر او نیز پزشک، چند نفر روزنامه‌نگاران و عده‌ای از زنده‌خواران جدید همگی شخصیت‌های تحصیل کرده دور هم جمع شده بودند. دکتر آباجیان که تازه از کیرواکان آمده بود با چند نفر از پیروان جوان خود وارد شد و رهبری میز را به عهده گرفت.

اوزونیان یک سال پیش موقعی که سخت بیمار بود به آدرس قدیمی شما نامه نوشته بود که فکر می‌کنم به شما نرسیده است. این نامه به قدری جالب و باارزش است که آن را کپی نموده و برای شما می‌فرستم. همین‌طور که در نامه می‌بینید او یک سال پیش به قدری سخت مریض بود که از او ناامید شده بودند، ولی اکنون کاملاً سالم به کار خود مشغول است.[۱]

---

[۱] – نامه اوزونیان:

«نمی‌دانم با چه زبانی شگفتی و احترامات خود را به شما، به کسی که بزرگترین بشردوست و عالی‌ترین دانشمند این عصر می‌باشد، ابراز کنم. با اینکه در نتیجه بیماریِ کلیه‌هایم، چنان ضعیف شده‌ام که قادر نیستم حتی به نزدیک‌ترین بستگانم چند کلمه بنویسم، ولی با خوشحالی تمام به شما می‌نویسم. شما یگانه شخصی هستید در تمام دنیا که من می‌توانم بنویسم بلکه نمی‌توانم ننویسم.

برادرم کتاب شما را آورد و اصرار نمود که آن را بخوانم. من فقط برای اینکه او را نرنجانم در رختخواب نشستم و کتابی را که از زیاد خواندن پاره پاره شده بود با بی‌میلی شروع به خواندن کردم، ولی دیگر نتوانستم از این کتاب افسون‌کننده دست بکشم، زیرا زبان تند و پر شور آن و همچنین افکار عمیق و آهنین شما تمام وجودم را افسون کرد. من در جلوی استعداد شما تعظیم می‌کنم. همین که از رختخواب بلند شوم برای یادبود جاودانی دو فرزند شما روی آرامگاه سرباز گمنام دو دسته گل خواهم گذاشت. مرگ غم‌انگیز این بچه‌ها بود که شما را برای جستجوی حقیقت به سرداب‌های پنهانی اقیانوس علمی فرستاد. غم عمیق سبب شد که شما آفتاب زیست‌شناسی شوید. برای این کار بشر مدیون دو فرزند شما می‌باشد و نام آنها در خاطره ملت‌ها همیشه مقدس خواهد ماند.

بعد از خواندن کتاب شما بلافاصله خام‌خوار شدم و بدون اینکه منتظر نتیجه شفابخش آن باشم سپاس‌گذاری خود را ابراز می‌دارم، زیرا در صحت گفته‌های شما یقین حاصل کردم. چون من دامپزشک هستم و با زیست‌شناسی کاملاً آشنایی دارم بهتر توانستم به بزرگی مکتب شما پی ببرم. کلیه عقاید علم زیست‌شناسی که در عرض مدت ده‌ها سال در مغز من ریشه‌ی عمیق افکنده بود در یک روز دگرگون گردید. من مطمئنم که جلوی بزرگی شما آینده به زانو در می‌آید، زیرا تا به حال هیچ کشف بزرگ در پنهانی نمانده است.

من ۴۰ سال دارم. دچار نفریت مزمن شده‌ام. وضع من خیلی وخیم است، ازت خونم ۹۰– ۶۵ است و پایین نمی‌آید. بی‌حال در رختخواب افتاده فقط برای شما نفس می‌کشم و یقین دارم که خوب می‌شوم. برای به دنیا آمدن به مادرم و برای ادامه حیات تا ابد به شما مدیون خواهم بود...»

یک خبر جالب دیگر: یکی از خبرنگاران مجله «علم و زندگی» از مسکو به ایروان آمده بود که مخصوصاً راجع به پیشرفت زنده‌خواری تحقیقات به عمل بیاورد. چند نفر از پزشکان و زنده‌خواران قدیم در خانه یک خبرنگار زنده‌خوار جمع شده گزارش داده‌اند و او یادداشت نموده است. دنبال من گشته ولی پیدا نکرده بودند.»

پانزدهم نوامبر ۱۹۷۱ نامه شماره ۱۳

«یک نامه مفصل برای مدیر روزنامه «آوانگارد» نوشته بودم. از قرار معلوم این نامه اثر گذاشته بود، چون تلفنی به من اطلاع دادند که متخصص بیماری‌های جهاز هاضمه، پروفسور جیوان شماونیان میل دارد با من و چند نفر از زنده‌خواران دیگر ملاقات کند. من چه می‌توانستم بکنم به غیر از اینکه برای زنده‌خواران فعال یک مهمانی ترتیب دهم. چند روز پیش از اداره مرخصی گرفتم و بدون هیچ مضایقه سعی کردم میزی بچینم که برای زنده‌خواران نیز تازگی داشته باشد. نان، بیسکوئیت، باساق و همچنین مرباهای مختلف از برگ گل، از دانه‌های انار، حتی از گردوی سبز که هر سال در بهار با عسل درست می‌کنم و ضمناً با سالادهای متنوع سه میز بزرگ را چنان آراسته بودم که گفتنش مشکل است. تا مدتی هیچ کس جسارت نمی‌نمود به سه کیک بزرگ که روی آنها اسم شما می‌درخشید دست بزند. بالاخره من بریدم و پخش نمودم. از سنگینی میوه و آب میوه، میز ناله می‌کشید.



در وسط خواهرم سیرانوش بابا خوانیان، در طرف چپ او پروفسور شماونیان و در پشت او در حال ایستاده هایکانوش در هوانسیان دیده می‌شوند.

جلسه در ۲۴ اکتبر ۱۹۷۱ ساعت ۱۶ تعیین شده بود. دو ساعت جلوتر فرستادم دنبال خواهر شما که وارد شدگان اول به او چون نماینده شما دست بدهند. زودتر از همه خود پروفسور محترم وارد شد و با روی خندان با دو دست خود دست مرا فشرد و با احترام زیاد با خواهر شما آشنا شد. لحظه‌ای دیگر همه مهمانان زنده‌خوار، پزشکان، خانم پزشکان، استادان دانشگاه، روزنامه‌نگاران، معلمان و غیره در حدود چهل و پنج نفر یک مرتبه مثل زنبور ریختند تو. من خودم را گم کرده بودم. درست همین موقع دکتر آباجیان هم با اتومبیل خود همراه با چهار تا خانم چابک و شاداب از کیرواکان رسید و فوراً رهبری میز را به عهده گرفت. او نخست از بیماری‌های خود صحبت نمود و برای نجات از این بیماری‌ها سپاس‌گذاری خود را به شما فرستاد و خواستار سلامتی شما شد. همه از جا بلند شدند و جام خود را به جام خواهر شما زدند.

سپس همه زنده‌خواران یکی پس از دیگری سخنرانی نمودند و راجع به بیماری‌های گذشته و سلامتی کنونی شرح مفصلی دادند. پروفسور ساکت نشسته، با دقت گوش می‌داد و در دفتر خود یادداشت می‌نمود. بیشتر مهمانان او را نمی‌شناختند. وقتی بعد از اتمام گزارش‌های زنده‌خواران او بلند شد و خود را معرفی نمود همه مانند مجسمه ساکت نشسته و شروع به گوش دادن کردند. معلوم شد او و دکتر آباجیان سال‌ها پیش در شهر لنیناکان با هم انجام وظیفه نموده‌اند. آقای پروفسور شروع کرد راجع به مقصود و نقشه‌های خود به آرامی صحبت نمودن.



یکی از استادان دانشگاه نامه آوانسیان را می‌خواند. در طرف چپ او دکتر آباجیان نشسته است.

او چنین گفت: «آوانسیان در حقیقت کار بزرگی انجام داده است. تاریخ نشان می‌دهد که بیشتر دانشمندان معروف از اشخاص معمولی برخاسته‌اند. با اینکه آوانسیان پزشک نیست ولی با کشف خود بالاتر از پزشکان ایستاده و حق دارد به مقام دانشمندی نائل گردد. علی‌رغم اینکه دشمنانی نیز دارد ولی حقیقت موجود است که بالاخره پیروز خواهد شد. همه شما گفتید، نقل کردید، ولی این سخنان پیش شما می‌ماند. شما باید یک جمعیت ترتیب دهید، از همه زنده‌خواران آمار بگیرید، معین کنید آنها در گذشته چه بیماری‌هایی داشتند و حالا چه وضعی دارند و این مدارک را در اختیار ما بگذارید.» مطابق پیشنهاد ایشان یک کمیته پانزده نفری انتخاب شد که اسم من هم در آن ثبت گردید. قرار شد هر سه ماه یک مرتبه چنین اجتماعی تشکیل دهیم.

استاد ارجمند گفت که خیال دارد یک آسایشگاه زنده‌خواری تأسیس نماید. از تأسیس یک رستوران هم صحبت شد. در خاتمه با خواهش پروفسور چند فتوکپی از نامه‌های شما، از نامه دولت هندوستان، از نامه‌ای که من به «آوانگارد» نوشته بودم، از نامه اوزونیان و ماکاریان نیز به ایشان تقدیم نمودم. او از همه سالادها و غذاهای دیگر با میل فراوان خورد و طرز تهیه آنها را پرسید. ده نسخه از صورت سالادها را که داشتم بین مهمانان توزیع نمودم. سی نسخه دیگر چاپ نموده‌ام و باز هم باید چاپ نمایم. این از آن نسخه‌هایی نیست که برای شما فرستاده‌ام، این یکی کاملاً جدید و کامل است.

جلسه از ساعت ۱۶ تا ۲۱ طول کشید. موقع رفتن استاد محترم یکی از کارت‌های خود را به من و یکی دیگر به خواهر سیرانوش داد و خواهش نمود همیشه با ایشان در تماس باشیم. او به خواهر سیرانوش گفت: «من خیلی آرزو دارم برادر شما را ببینم، مشورت کنم و برای زود رسیدن به مقصد مشترکاً یک طرح مؤثر فراهم سازیم. برای مسافرت به خارج اجازه گرفتن مشکل است، به برادرتان بنویسید شاید او بتواند با نفوذ خود یک دعوت نامه تهیه نماید.»

آدرس پروفسور: جیوان مامبره شماونیان، پاپازیان شماره ۱۷، ایروان

Haiganoush Ter Hovannessian, 10Alaverdian St. Erevan.

***

«نامه‌ای که در دست شماست از یک ارمنی است که به واسطه شما کاملاً سالم و خوشبخت گردیده و با دویدن خود معتادین را در شگفت می‌اندازد.

داشتن یک فرزند بزرگ مانند شما برای ملت ما یک افتخار بزرگ است. شما برای بشریت گول خورده و ضمناً برای من راه نجات حقیقی را باز کرده‌اید و من تا ابد مدیون شما خواهم بود. من با دویدن خود ثابت نمودم که غذای طبیعی به پاهای سست شده من چنین نیرو بخشیده که بدون خستگی ده‌ها کیلومتر می‌دوم. اشخاص نافهم با حرف قانع نمی‌شوند ولی وقتی با چشمان خود می‌بینند که چطور مانند ورزشکار بیست ساله می‌دوم سرشان را پایین می‌آورند و خاموش می‌گردند...

با این عمل خود تعداد معتقدین را افزایش می‌دهم و بسیار خوشحالم که به این وسیله وظیفه قدرشناسی خود را نسبت به شما تا اندازه‌ای که در خور است انجام می‌دهم. بگذار اسم پرافتخار شما در گنجینه طلایی تاریخ جاودانی بماند ای دوست بزرگ‌منش من که تک و تنها با کوشش خستگی‌ناپذیر و اراده راسخ غذای واقعی انسان را کشف کرده و برای نابینایان یک راه روشن باز نموده‌اید.

من در انستیتوی ورزشی دولتی ایروان تحصیل نموده‌ام. ده سال کشتی‌گیر بوده‌ام ولی در نتیجه تغذیه غلط به زودی از فعالیت افتادم، انواع بیماری‌ها وجودم را احاطه کرده، وزنم به نود کیلو رسید.

از پیشه‌ای که دوست داشتم محروم شدم و اجباراً به پیشه عکاسی متوسل شدم. در نتیجه زندگی راحت وضع من روز به روز وخیم‌تر گردید. یک راه نجات جستجو می‌نمودم، راجع به بهداشت کتاب‌های متعددی خواندم، عقب یک کلید می‌گشتم تا این در بسته را باز نمایم، بالاخره این کلید پنهانی را در کتاب شما پیدا نمودم که با تمام وجودم سحر شده و سرتاسر آن را خواندم.

فوراً به غذای طبیعی چسبیدم، به زودی کلیه گوشت‌های زائد و سموم را از بدنم دور نمودم. همه بیماری‌های من ناپدید گردیدند و وزنم به شصت و پنج کیلو رسید. مجدداً وارد میدان ورزش شدم. نخست به تنهایی و سپس با دوستانم شروع به دویدن کردم. این عمل من به زودی توجه تمام مردم ارمنستان را به خود جلب نمود و فیلم آن را در تلویزیون نشان دادند. در دوازدهم ژوئن ۱۹۷۱ پنجاه کیلومتر دویدم و به جایزه اول نائل گردیدم. این بزرگترین هدیه چهل و چهارمین سال‌روز تولد من بود که همان شب با دوستانم جشن گرفتیم. بین مهمانان، جای افتخاری را دوست گرامی ما هایکانوش در هوانسیان اشغال کرده بود که چند تا از نامه‌های شما و نامه‌ای که خودش برای

روزنامه «آوانگارد» نوشته بود را با هیجان زیاد برای ما خواند. همگی با کف زدن بلند شدیم و به سلامتی شما آب‌میوه نوشیدیم. در حقیقت ما با وجود شما سربلند و خوشبخت بودیم.



ورزشکارانی که با دویدن خود در ارمنستان شوروی به شهرت بزرگی رسیده‌اند.

اکنون شش سال است که من صد درصد زنده‌خوارم، جسم و روح من کاملاً سالم و متعادل شده، هر روز صبح از ساعت پنج با دوستانم بیست و پنج، سی کیلومتر می‌دوم و بدون کوچکترین خستگی سر کار خود می‌روم. برای مرده‌خوارانی که ایمان ندارند این یک ضربه محکم و بیدار کننده می‌باشد.

مقاله‌ای را که تحت عنوان «بیایید با هم بدویم» نوشته‌ام و قسمتی از آن در مجله ورزشی چاپ شده است، برای شما ارسال می‌دارم.»

Valodia Makarian, 16 Aksel Bakounts, Erevan.

***

«بچه من در سال ۱۹۶۳ کاملاً سالم به دنیا آمد ولی شیر مادری نداشتم. پدرش پروفسور جاهوکیان و سایر پزشکان توصیه نمودند برنج را بپزم و آب آن را به بچه بدهم. هر روز همین غذا را آنقدر دادم که بچه اسهال گرفت. در بیمارستان پسرم را به قدری سم تزریق نمودند که بدنش را پاره پاره کردند و او را کشتند.

اکنون من به واریس دچار هستم. به آب معدنی سوچی رفتم، حمام گرفتم، ولی فایده نکرد. تصمیم گرفتم دستورات شما را اجرا کنم و مطمئنم که خوب می‌شوم. در نزدیکی ما خانواده‌ای هست که با زن و بچه‌هایشان خام‌خوارند و خیلی سالمند.»

Vartouhi Kapandjian, 21 Nor Aresh, Erevan.

***

۱۹۷۰/۵/۵

«ما در مسکو زندگی می‌کنیم. شاید بدین جهت بود که با کتاب‌های شگفت‌انگیز شما دیر آشنا شدیم. چهار نفر از خانواده ما در رشته‌های مختلف علمی به مقام دانشمندی رسیده‌اند. ما همگی مثل یک نفر به حرف‌های شما اعتقاد پیدا کردیم و متفقاً تصمیم گرفتیم پیروان شما شویم. مخصوصاً مادرم پنج ماه است که سخت به خام‌خواری چسبیده و کتاب شما را از دست خود زمین نمی‌گذارد.

او دو سال پیش دچار سکته قلبی شد. انگشت‌های دست راستش به سختی باز می‌شود و قادر به نوشتن و دوختن نیست. او بیماری قند هم داشت. بعد از خام‌خواری فشار خونش به حد معمولی رسیده است و آزمایش خون او دیگر قند نشان نمی‌دهد. افسوس که کتاب‌های شما به زبان روسی ترجمه نشده زیرا در مسکو خیلی‌ها هستند که می‌خواهند آن را بخوانند، به خصوص همسایه‌های ما که بین آنها خانواده‌ای هست که یک بچه پنج ساله دارد با شصت و دو کیلو وزن که به زور حرکت می‌کند... ما می‌خواهیم خام‌خواری را در مسکو توسعه دهیم و برای این کار احتیاج به کتاب‌های شما داریم.»

۱۹۷۰/۸/۱

«آن روز که کتاب‌های شما رسید در منزل ما یک جشن واقعی بر پا شد، ولی چند روز بعد وقتی ده جلد از نشریه تازه به ما رسید مادرم از خوشحالی شروع به گریه نمود. چون دست راست مادرم ضعیف است از من خواهش کرد چند کلمه از طرف خود به شما بنویسم.

"برادر من، هیچ قلمی و هیچ زبانی قادر نیست شرح بدهد که برای مردم این دنیا چه کار بزرگ و مقدسی را انجام می‌دهید. ما حدالامکان سعی می‌کنیم اهالی مسکو را با اصول خام‌خواری آشنا کنیم. دختر من که این نامه را می‌نویسد زبان شناس است. او کتاب شما را به زبان روسی ترجمه می‌کند، اینجا احتیاج به آن زیاد است.

فقط هشت ماه است خام‌خواری را شروع کرده‌ام ولی آزمایش خون و ادرارم چون یک جوان نشان می‌دهد. بیماری قند کاملاً معالجه شده و از فشار خون هیچ صحبتی نیست. خودم را به قدری خوب احساس می‌کنم که تک و تنها به هواپیما نشسته به باکو رفتم تا برادرم را نیز نجات دهم. همان روز برادر من خام‌خواری را شروع کرد و چند هفته بعد همسر او به ما ملحق شد. آنها از بیماری‌های قلب و کبد رنج می‌بردند ولی حالا از این بیماری‌ها خلاص شده‌اند. برنامه تغذیه‌ای ما روز به روز وسعت و تکامل پیدا می‌کند. نوه سه و نیم ساله من دیگر نمی‌گوید گرسنه‌ام، می‌گوید مادر خام‌خواری بده. او گندم، سیب‌زمینی و سالادها را با میل فراوان می‌خورد."

اینها سخنان مادرم بود، حالا چند کلمه من اضافه می‌کنم. صد و چهل و هفت نفر انگلیسی و آمریکایی برای تحصیل زبان روسی به مسکو آمده‌اند، من هر روز به آنها درس می‌دهم. یک روز برای درس، بولتن‌های انگلیسی شما را بین آنها توزیع نمودم که بخوانند و راجع به آنها با زبان روسی صحبت نمایند. یک سکوت کامل حکم‌فرما شد. بولتن‌های شما توجه آنها را کاملاً به خود جلب نمود، با دقت تمام آنها را خواندند و سپس یک کنفرانس واقعی شروع شد که من هم نقش نماینده شما را بازی می‌کردم. بین آنها پزشکانی نیز هستند. آنها اسم کتاب و آدرس شما را یادداشت نمودند. دو نفر، یکی از بستون و دیگری یک ژاپنی گفتند سعی می‌کنیم برای ملاقات آوانسیان به تهران سفر نماییم...»

V. G. Hovannessian, 79 Shcholkovskoe Shosse, Moscow

***

«معجزه‌هایی که توسط خام‌خواری نصیب مردم می‌شود را بیش از سه سال است که می‌شنویم و می‌بینیم. بیشتر مردم که از چندین بیماری رنج می‌بردند در جلوی چشم ما از بیماری‌ها به کلی نجات پیدا کرده‌اند. هفت نفر از بستگان ما خام‌خوار شده‌اند و هیچ کدام از آنها از کارش ناراضی نیست. فلسفه خام‌خواری به من و خواهرم نیز سرایت نموده ولی متأسفانه کتاب شما را نداریم...»

Nward Khachaturian, 4 Kalinin St. Leninakan, Armenia.

***

«بیست و دو سال است در علم طب کار می‌کنم. از این بیست و دو سال در ده سال اخیر از طبابت دست کشیده فقط در مطالعات علمی تلاش می‌کنم. در این مدت راجع به مختل شدن سوخت و ساز اسید اوریک و رابطه آن با بعضی بیماری‌ها مطالعه نموده به این نتیجه رسیده‌ام که زیادی پروتئین سبب پیری زودرس می‌شود. بدون اینکه در جایی خوانده یا شنیده باشم، در مغز من راجع به ضرورت مصرف غذای خام فکری پیدا شد. بعداً مطلع شدم که سایر دانشمندان در این باره مطالعاتی نموده ولی نتوانسته‌اند این فکر را به پیروزی برسانند تا اینکه کتاب شما را خواندم و حظ نمودم از اینکه عقیده تازه‌ای را که در فکر من تولید شده بود شما به خوبی ثابت نمودید و افکار مرا روشن ساختید.

ولی افسوس، وقتی پزشکان هنوز حقیقت را نمی‌شناسند مردم معمولی چطور می‌توانند معنی آن را بفهمند؟ برای اطرافیان من عجیب به نظر می‌آمد وقتی من مصرف داروها را به بیماران قدغن می‌کردم. این است که از طبابت دست کشیده و به مطالعات علمی پرداختم. من موفق شدم قوانین بیوفیزیک پیدا کنم که صحت گفته‌های شما را به خوبی ثابت می‌نماید.»

رئیس آزمایشگاه فیزیولوژیک برای مطالعات علمی وزارت بهداری ارمنستان

Dr. Okta Hakobian, 42a Lenin Ave. Erevan.

***

خواهر بزرگم یک آموزگار بازنشسته است که در ایروان زندگی می‌کند، من همیشه برای او دسته دسته کتاب می‌فرستم و او این کتاب‌ها را از طرف من به بیماران و خام‌خواران نوع دوست هدیه می‌نماید. من از نامه‌های بی‌شمار او بعضی اقتباس‌ها را جمع‌آوری نموده در اینجا ذکر می‌نمایم.

«آرشاویر عزیز می‌دانم که این نامه تو را خوشحال خواهد کرد. خام‌خواری هم در ایروان و هم در استان‌های دیگر خیلی سریع پیشروی می‌کند. روزی نیست که کسی به من تلفن نکند و یا به ملاقات من نیاید. آنها یا برای کتاب و یا برای مشورت به خانه من می‌آیند. من کتاب‌های تو را به اشخاصی می‌دهم که واقعاً نیازمندند. اینجا به کتاب احتیاج زیادی است. کتاب‌ها آنقدر دست به دست می‌گردند تا پاره پاره می‌شوند. من خیلی ناراحتم از اینکه هر کس تقاضا می‌کند تو به‌طور رایگان کتاب می‌فرستی، چطور می‌توانی این خرج سنگین را تحمل کنی؟[۱]

[۱]– چون وصول پول از شوروی به وسیله اشخاص متفرقه ممکن نیست به این جهت مضایقه نمی‌کنم و برای کمک به مردم هر تقاضایی برای کتاب از شوروی می‌رسد، رایگان می‌فرستم.

تو تصورش را هم نمی‌توانی بکنی که چقدر بیماران سخت با خام‌خواری شفا می‌یابند، آنها واقعاً تو را می‌پرستند. مردم اینجا بشر دوست هستند و همین که یک نفر خوب می‌شود او معالجه بستگان خود را بر عهده می‌گیرد و پنج شش نفر دیگر را هم از بیماری‌های گوناگون نجات می‌دهد. اینها مانند یک زیارتگاه به منزل من می‌آیند و سرگذشت خود را نقل می‌نمایند. اشخاصی که قادر نبودند حتی یک قدم راه بروند الآن ده‌ها کیلومتر راه‌پیمایی می‌کنند.

اکنون از استان‌های دیگر برای دیدن من می‌آیند. رئیس کتابخانه استفاناکرت برای کتاب خام‌خواری پیش من آمده بود و می‌گفت کلیه خوانندگان کتابخانه کتاب خام‌خواری می‌خواهند ولی ما نداریم. آقای دیگر می‌گفت که در ده ماه هفتاد نفر خام‌خوار می‌باشند که هیچکدام از آنها کتاب ندارند، فقط من دارای یک کتاب هستم و آنها برای مطالعه آن دور من جمع می‌شوند.

خام‌خواری روز به روز توسعه بیشتر پیدا می‌کند و معالجه شدگان به اندازه‌ای زیاد هستند که نمی‌دانم از کدام آنها بنویسم.

سه روز پیش پزشک جوانی به منزل من آمد و تعریف نمود که مرض ایروانی داشت مانند مالاریا که هفته‌ای دو سه روز با تب شدید در رختخواب می‌افتاد، تمام بدنش خورده شده بود و خیلی ناتوان و ضعیف بود، شب‌ها خوابش نمی‌برد و در یک وضع تحمل‌ناپذیری قرار داشت. همسرش با هشتاد و پنج کیلو وزن دارای پاهای ورم کرده، رگ‌های بیرون آمده در یک وضع وخیمی زندگی می‌کرد. سه ماه می‌باشد که این خانواده با سه فرزند خود صد درصد خام‌خوار شده‌اند و حتی یک لقمه نان هم نخورده‌اند. اکنون از ناراحتی‌ها به کلی بهبود یافته‌اند. او می‌گفت: «یک روز باید شما را به منزل خود ببرم تا مشاهده کنید که چطور بچه‌های من در چله زمستان حمام می‌گیرند و فوری می‌روند در هوای آزاد می‌خوابند. برادر شما یک فیلسوف است، این خدمت بزرگی است که برای بشریت کرده است.» شوهر خواهر ایشان دکتر پروفسور است که قصد دارد یک مقاله علمی از خام‌خواری تهیه نماید.

یک بیمار دیگر که صد و پانزده کیلو وزن داشت، بیست سال تمام بود که از ورم دست و پا زجر می‌برد. در همان بیست روز اول خام‌خواری ده کیلو از وزن بدنش کم شد. پسرش می‌گفت: «پدر من که قبلاً قادر نبود دست و پای خود را حرکت دهد حالا مانند یک بچه راه می‌رود.» آنها همیشه برای شما و آناهید دعا می‌کنند. یک جوان بیست و هشت ساله بیماری کلیوی داشت که بدنش ورم کرده بود، حال او به‌طوری وخیم بود که امیدی برای معالجه نداشت ولی حالا در اثر خام‌خواری به کلی خوب شده است.

اشخاص روشن‌فکر همین که می‌شنوند که غذای پخته ارزش غذایی ندارد بدون اینکه کتاب شما را ببینند با تمام خانواده خام‌خوار می‌شوند. رئیس اداره‌ای که دخترم در آنجا خدمت می‌کند با خانواده خود خام‌خوار شده است. خواهر او یک کودک یتیم را به فرزندی قبول نموده و او را هم با خام‌خواری بزرگ می‌کند. موهای سر مادر او که تقریباً هشتاد سال دارد در بعضی قسمت‌ها سیاه شده است. او می‌گوید خجالت می‌کشم که مردم خیال کنند در این سن موهایم را رنگ می‌زنم.

مادر شوهر خواننده معروف افلیاهامبارسومیان هایکانوش در آوانسیان چند بار به منزل ما آمده است. او یک زن فهمیده و تحصیل کرده است، همیشه سالادها و کیک‌های خوشمزه در منزلش درست می‌کند و می‌آورد. روی کیک به صورت جالبی با کشمش و بادام اسم تو را نوشته بود. من از عمل او تحت تأثیر قرار گرفته گریه نمودم. او از خوشحالی قرار و آرام ندارد، مرا بغل می‌گیرد و می‌گوید: «برادر تو مرا از مرگ حتمی نجات داده است.»

در ایروان از معروف‌ترین و قدیمی‌ترین فامیل خام‌خوار خانواده نقاش معروف به نـام کلوزیـان مـی‌باشـد. آقـای کلوزیان زخم معده با خونریزی سخت داشت. در بیمارستان با آشنا شدن به روش خام‌خـواری مصـرف داروهـا را رد نموده و با خام‌خواری خود را معالجه نمود. همسر او بیماری قارچ[1] داشت که کلیه ناخن‌هایش ریخته بود و همچنین سرفه مزمن داشت که به هیچ وجه خوب شدنی نبود. بعد از چهار ماه خام‌خواری ناخن‌ها مجدداً رشد نموده و سـرفه معالجه شده است. دختر آنها در دوران حاملگی خام‌خوار بوده و بدون قطره‌ای خونریزی کودکش را بـه دنیـا آورده و مورد تعجب همه واقع شده است. چون شوهر او مخالف خام‌خواری بود از او طلاق گرفت و پس از دو سال بـا یـک جوان خام‌خوار ازدواج نمود. اکنون پسر آنها یک کودک سالم و زرنگ چهار پنج ساله می‌باشد کـه ماننـد آناهیـد بـه غذای پخته لب نزده است. این نوع کودکان صد درصد خام‌خوار روز به روز زیادتر می‌شوند. در جشن سی‌اُمین سـال ازدواج آقا و بانو کلوزیان حضور داشتم. سی و شش نفر خام‌خوار دعوت شده بودند. کلیـه آنهـا از دکترهـا، نقاشـان، موسیقی‌دانان و آموزگاران تشکیل شده بودند. نمی‌توانم شرح دهم که با چه احترامـی از مـن پـذیرایی کردنـد. میـز مجللی پر از سالادها و حلواها و غذاهای گوناگون چیده شده بود. از برگ کاهو و کلم، دلمه خام درست کرده بودنـد، از آرد بلال پلوی خام حاضر کرده بودند و روی آن با عسل و میوه خشک خیس کرده نقشه رسم کرده بودنـد، چنـد نوع کیک داشتند که نام یکی از آنها را آناهید گذارده بودند. همه خوراکی‌ها به قدری خوشمزه بودند که چه بگـویم، از هر یکی یک لقمه امتحان کردیم و دیگر برای میوه‌جات تازه محلی نداشتیم. نطق‌هایی ایراد شـد و بـه سـلامتی من و تو و آناهید از آب عسل و گلاب می‌آشامیدند. دفعه دیگر پس از اتمام نمایش نقاشی‌های خود به منزل ایشـان رفتیم که این دفعه مهمان‌ها بیست و شش نفر بودند. همه خام‌خوارها با هم معاشرت می‌کنند و این قبیل مهمانی‌ها را تشکیل می‌دهند. خام‌خوارهای ناشناس وقتی در یکجا با هم روبه‌رو می‌شوند، همدیگر را بغل کـرده مـی‌بوسـند و آشنا می‌شوند.

بین خام‌خوارها پزشک هم زیاد دیده می‌شود. بیشتر استادان دانشگاه و فرهنگستان علوم خام‌خوار شده‌انـد، ولـی از یکدیگر مخفی می‌کنند. یک زن و شوهر جوان هر دو پزشک از آسایشگاه جرموک آمده بودند. آنها می‌گفتند کـه روزی چهل تا بیمار معاینه می‌کنند که همگی به کتاب خام‌خواری احتیاج دارند. آنها اطمینان می‌دهند که اگر کتاب بود هزارها نسخه می‌شد فروخت. اخیراً پزشک شهر اسپیتاک راجع به وبا سخنرانی کـرده بـود و در ضـمن مـردم را تشویق نموده بود که کتاب خام‌خواری را بخوانند و عمل کنند.

یک پزشک محترم به نام آباجیان شصت و چهار ساله از شهر کیروواکـان بـه منـزل مـن آمـده بـود. او سـخت مریض بوده، یک سال پیش با همسرش خام‌خوار شده و اکنون کاملاً سالم است. او نقل می‌نمود که استاد تغذیه‌ای دانشگاه ایروان پروفسور هاروطونف برای سخنرانی به شهر کیروواکان رفته بود. سـالن کنفـرانس پـر از پزشـکان و بیماران و خام‌خواران بود. در پایان سخنرانی صحبت خام‌خواری به میان آمده بود. خام‌خوارهـا دسـته جمعـی از جـا برخاسته می‌گفتند که ما در بیمارستان‌های شما ماه‌ها و سال‌ها تحت درمان قرار گرفته و هیچ نتیجـه‌ای ندیـده‌ایـم ولی اکنون با خام‌خواری به سلامتی کامل خود رسیده‌ایم. ما حاضـریم خودمـان را در اختیـار شـما قـرار بـدهیم تـا پرونده‌های بیمارستانی ما را مطالعه نموده و با مزاج فعلی ما مقایسه کنید. در این هنگام یکـی از خـام‌خـواران بلنـد شده و از پزشک کیروواکان سؤال کرده است: «آیا شما مرا می‌شناسید؟» او جواب داد: «نه» و او گفت: «من همـان بیماری هستم که شما مردنی به حساب آورده و از بیمارستان جوابم کردید که بروم در خانه بمیرم تا مـرگ مـن بـه حساب شما نوشته نشود. ولی اکنون با خام‌خواری به این سلامتی رسیده‌ام و البته نمی‌توانید مرا بشناسید.» دکتـر از تعجب مات مانده بود.

[1] - Blastomycos

از همه جالب‌تر جریان زیر می‌باشد:

بانوئی که خودش پزشک می‌باشد چهار سال تمام فلج بوده و به پشت در رختخواب دراز کشیده و قادر به حرکت به طرف چپ و راست خود نبود. او از ناامیدی تصمیم به خودکشی می‌گیرد. مدت بیست ویک روز غذا نمی‌خورد تا بمیرد. او بالاخره به خام‌خواری پناه می‌آورد. روز به روز حالش رو به بهبودی می‌رود و بعد از یک سال خام‌خواری اعضای او کم‌کم به حرکت در می‌آیند. چند ماه بعد به کمک چوب‌های زیر بغل شروع به قدم زدن و راه رفتن می‌کند و بعد از مدتی به سر کار خود بر می‌گردد. اکنون او شغل پزشکی را ترک نموده و در یک اداره به منشی‌گری مشغول است.

آرشاویر عزیز، چند روز پیش در روزنامه «کمونیست» این آگهی را خواندم: «در تالار هنرستان فنی راجع به خام‌خواری سخنرانی انجام خواهد گرفت. سخنران پروفسور هاروطونف رئیس انستیتو تغذیه‌ای دانشگاه پزشکی ایروان.» او همان پروفسوری است که در کنفرانس کیروواکان با عکس‌العمل شدید خام‌خواران روبه‌رو شده بود و شرح آن را در نامه قبلی داده بودم.»

این پروفسور ارمنیِ روسی زبان چند سال پیش، وقتی مشاهده می‌کند که در اثر خواندن کتاب خام‌خواری، مردم ارمنستان علم تغذیه‌ای دانشگاه را زیر پا گذارده و دسته جمعی خام‌خوار می‌شوند، به علت مبتدی بودن در زبان ارمنی بدون مطالعه دقیق مطالب کتاب خام‌خواری برای حفظ حیثیت علم خود عجله می‌کند و مقاله‌ای به زبان روسی در روزنامه «کمونیست» به چاپ می‌رساند و سعی می‌کند مردم را از این عمل «خودسرانه» باز دارد. در این مقاله او جرئت نمی‌کند خام‌خواری را محکوم نماید و حتی مجبور می‌شود در چند مورد به من حق بدهد، ولی فواید خام‌خواری را منحصر می‌کند برای «بعضی موارد» و معالجه «بعضی بیماری‌ها» و ضمناً از فوائد افسانه‌ای پروتئین حیوانی سخن می‌راند. به طریق دیگری هم می‌توانست رفتار نماید، چون مارکس، انگلس و لنین در کتاب‌های خود این مواد را تعریف نموده‌اند. او به مردم توصیه می‌کند که خام‌خواری را فقط با مصلحت پزشک انجام بدهند. در آخر مقاله صلاح در این می‌داند که مردم در آتیه نتیجه تجربیات خود را با دانشمندان علم پزشکی در میان بگذارند و مشترکاً به نتیجه برسند.

در جلد دوم کتاب خود به این پروفسور چنان جواب دندان‌شکنی داده‌ام که به اقرار خوانندگان هر کس در روش خام‌خواری شک و تردید داشت بعد از خواندن این جواب منطقی، شکش برطرف گردید. در نتیجه در ارمنستان شوروی و حتی در سایر جمهوری‌ها خام‌خواری چنان رواج می‌یابد و تعداد معالجه‌شدگان به قدری زیاد می‌شود که بالاخره زیر فشار نامه‌های پی‌درپی خام‌خواران، همان پروفسور یعنی رئیس انستیتو تغذیه ارمنستان تصمیم می‌گیرد در ایروان کنفرانسی بزرگ تشکیل بدهد و با خام‌خوارن تماس مستقیم برقرار سازد و به گزارش‌های آنها گوش فرا دهد. اکنون به دنباله نامه خواهرم گوش بدهیم.

«من در وهله اول نمی‌خواستم به این کنفرانس بروم چون فکر می‌کردم که ممکن است بر ضد تو سخنانی بگوید که باعث ناراحتی‌ام بشود ولی بر خلاف تصور من همه چیز کاملاً برعکس و غیر منتظره در آمد. او با زبان روسی خیلی با احتیاط سخن گفت و فقط سعی نمود نشان بدهد که مصرف گوشت و چربی چندان ضرری ندارد و با لبخند اضافه کرد که حتماً خبر دارید که در جلد دوم خام‌خواری آقای هوانسیان راجع به من سخن رانده است.

سالن کنفرانس تماماً پر از خام‌خواران و طرفداران بود. آرشاویر جان، چه بگویم، همین که او سخنان خود را تمام کرد و نشست، خام‌خواران یکی پس از دیگری پشت تریبون رفتند و به تفصیل شرح دادند که اول چه بیماری‌هایی داشته و اکنون به وسیله خام‌خواری به چه سلامتی کاملی نایل گردیده‌اند. اگر من بخواهم همه سخنان خام‌خواران را بنویسم یک کتاب می‌شود. من فقط دو سه نمونه از آنها را می‌نویسم، تو برای بقیه می‌توانی حدس بزنی.

یک شخص چهل ساله بلند شد و گفت: «من چهل سال دارم. مرض قلبی، مرض کبد، مرض اعصاب، ورم کیسه صفرا، سیاتیک و تعداد زیادی بیماری‌های دیگر داشتم. سال‌های متمادی از خواب محروم بودم.» او یکی یکی نشان داد که از چهارده سال پیش به این طرف در کدام بیمارستان‌ها تحت درمان قرار گرفته است. اسامی آن پزشکانی را که می‌خواستند او را معالجه نمایند ولی موفق نشدند- و روز به روز حالش به اندازه‌ای وخیم‌تر شد که او را از بیمارستان جواب نمودند تا برود و پیش بستگان خود بمیرد- ذکر نمود. او گفت: «در نتیجه این بیماری‌ها هشت سال تمام نتوانستم به سر کار خود حاضر شوم، می‌توانید از مؤسسه‌ای که در آنجا کار می‌کنم تحقیق نمایید. وزن من صد و بیست کیلو بود، در سایه علم آقای هوانسیان آن را به هفتاد و پنج کیلو رساندم. در شب سوم خام‌خواری وقتی در کمال راحتی به خواب عمیق فرو رفتم، احساس نمودم که دارم معالجه می‌شوم. اکنون سه سال است که خام‌خوارم، کاملاً سالم و قوی هستم، مرتب به سر کار خود می‌روم و از خود سالم‌تر کسی را نمی‌شناسم.»

یک جوان خوش قیافه بلند شد و خیلی عالی صحبت نموده چنین گفت: «من خیلی ضعیف بودم، برای راه رفتن قوه نداشتم و همیشه کسل و بی‌حال بودم، از مریض بودن خود خبر نداشتم، هنگامی که فهمیدم مریض هستم به خود آمدم و فکر نمودم که چرا باید در عین جوانی از کار بیفتم و این قدر زجر بکشم؟ یک نفر به من کتاب خام‌خواری را داد. بعد از خواندن آن خام‌خوار شدم و اکنون کاملاً سالم و سر حال می‌باشم. روزی بیست کیلومتر را به راحتی راه‌پیمایی می‌کنم. اگر به منزل ما بیایید و ببینید که چطور بچه‌های خام‌خوار من مثل گل روز به روز می‌شکفند و نمو می‌کنند، لذت خواهید برد.» او در آخر رو به طرف پروفسور کرد و گفت: «ما تا به حال با شما خیلی ملایم رفتار نموده‌ایم.»

سپس بانویی برخاسته و چنین گفت: «من در رشته آشپزی کار کرده‌ام، غذاها و شیرینی‌جات عالی درست کرده‌ام و از آنها همیشه خورده‌ام. در نتیجه این خوردنی‌ها مبتلا به فشار خون و مرض قند شدم. من دائماً از بی‌خوابی زجر می‌کشیدم. از روزهای اول خام‌خواری از خواب راحت و عمیق برخوردار شدم و اکنون کاملاً سالمم. سلامتی خود را به پسر دکتر دانییلیان مدیونم. او مرا تشویق نمود که به خام‌خواری دست بزنم.»

بعداً هایکانوش پشت تریبون رفت و کلیه سرگذشت خود را پیش و بعد از خام‌خواری همان‌طوری که به تو نوشته است تعریف نمود. به همین طریق تعداد بی‌شماری از خام‌خواران مرتباً بر می‌خاستند و از سرگذشت‌های خود گزارش می‌دادند. پروفسور همه اینها را یکی یکی یادداشت می‌نمود. این جلسه در ساعت ۱۹ شروع شد و تا ۲۳:۳۰ ادامه داشت. خام‌خواران باز هم می‌خواستند ادامه بدهند ولی به علت دیر وقت بودن سالن تعطیل شد. خام‌خواران

پیشنهاد نمودند هر چند وقت یکبار این گونه کنفرانس‌ها تکرار شود. رئیس کنفرانس به آنها توصیه نمود به تلویزیون مراجعه نمایند و از راه سؤال و جواب جریان معالجه شدن خود را برای همه مردم شرح بدهند.

نمی‌توانی تصورش را بکنی که در آن تالار چه هیجانی بر پا شده بود. یک نفر از پایین با صدای بلند فریاد زد: «شما که نمی‌توانید معالجه کنید چرا نمی‌گذارید که مردم خودشان بیماری‌های خود را معالجه نمایند؟» بیچاره پروفسور مات مانده بود و مرتباً تکرار می‌نمود: «من مخالف نیستم.» در پایان کنفرانس پروفسور بلند شد و رسماً اعلام نمود: «اکنون که شما اینچنین معالجه شده‌اید، بروید روش خود را ادامه بدهید و غذای طبیعی بخورید، نوش جانتان باشد، من نه تنها دیگر مخالفتی ندارم بلکه در دانشگاه هم در این باره گزارش خواهم داد.»

Siranoush Babakhanian, 33 Poushkini, Erevan.

***

«از کتاب‌های شما زیاد فروخته‌ام. همه می‌گویند این بزرگترین خبری است که تا به امروز شنیده شده. من تصمیم گرفتم در این کار بزرگ به شما کمک نمایم و این کار را باید خیلی جدی انجام بدهم چون خیال دارم یک پرورشگاه تأسیس کنم که بین هزاران پرورشگاه‌هایی که در آینده باز خواهند شد نمونه باشد. کودکان این پرورشگاه باید فقط با غذای زنده نباتی تغذیه نمایند.



بانو استرای با گروهی از کودکان زنده‌خوار پرورشگاه

یک مزرعه بزرگ و قشنگ دارم که در آنجا می‌توانم برای تغذیه بچه‌ها بدون کود شیمیایی، میوه‌جات و سبزی‌جات به عمل بیاورم و از فروش بقیه محصول خرج پرورشگاه را تأمین نمایم. یک مساحت کافی نیز برای

بازی و ورزش کودکان می‌ماند. شما می‌توانید اینها را در کتاب‌های خود بنویسید تا مردم بدانند خام‌خـواری بـه چـه موفقیت‌های بزرگی نائل می‌گردد و آغاز تغذیه نوین کودکـان بـا نمونـه دختـر قشـنگ شـما آناهیـد بنیـان‌گـذاری می‌شود.»

Nancy- Anne Stry, Box 1228, Cuernavaca, Mexico.

***



سگ هفت ساله به نام «جکی» که در تمام عمرش فقط با غذای زنده نباتی تغذیه نموده است. به صفحه ۱۳ رجوع کنید.

زنده‌خوارها چه باید بخورند و چطور بخورند

در موقع شروع زنده‌خواری با اولین مشکلی که مردم رو به‌رو می‌شوند این است که نمی‌دانند چه باید بخورند و چطور بخورند. همان‌طور که گفته شد بهترین طرز تغذیه این است که مردم چند نوع غذای طبیعی را روی میز بچینند و از هر کدامش که میل دارند بردارند و بخورند. در آینده نزدیک وقتی زنده‌خوارهای کاملاً سالم بهترین و مفیدترین کار و فعالیت و تفریحات را برای خود انتخاب کردند دیگر حوصله نخواهند کرد وقت گران‌بهای خود را صرف نموده و چند نوع سالاد تهیه نمایند. بدین طریق مردم کم‌کم به طرز تغذیه ساده و طبیعی روی می‌آورند. مخصوصاً کودکان زنده‌خوار هیچ میل به سالادها از خود نشان نمی‌دهند. من و همسرم و سایر زنده‌خواران سالخورده بیشتر میل داریم سالادهای مقوی که در آن گندم، گردو، سیب‌زمینی و روغن زیتون به کار برده باشند بخوریم چون اینها تقریباً جای خوراک‌های پخته را پر می‌کنند و آدمی را زودتر سیر می‌نمایند، ولی دخترم آناهید که در عمر خود هیچ خوراک پخته نخورده و حتی نمی‌داند مزه نان چیست به این سالادها چندان علاقه‌ای نشان نمی‌دهد و به ندرت یکی دو قاشق از آنها بر می‌دارد، ولی در عوض چهار پنج عدد گوجه فرنگی یا خیار یا هویج را پشت سر هم می‌خورد یا یکی دو تا بادمجان بزرگ با پوست میل می‌نماید. بعضی وقت‌ها یک بشقاب پر تربچه یا سیب‌زمینی خورد می‌کند، چند عدد لیموترش روی آن می‌ریزد و می‌خورد. گاهی می‌بینیم هندوانه رسیده را گذاشته یک تکه پوست آن را به دست گرفته و با میل فراوان می‌خورد یا اینکه یک مشت گندم خشک را در دهان ریخته و می‌جود.

ما بزرگسالان که ذائقه خود را خراب نموده‌ایم از این چیزها تعجب می‌کنیم، ولی آناهید که دختر واقعی طبیعت می‌باشد با ذائقه طبیعی خود در این غذاهای طبیعی مزه لذیذ پیدا می‌کند و از خوردن آنها لذت می‌برد. من شخصاً فکر می‌کنم در پوست فشرده هندوانه بیشتر از خود هندوانه غذا موجود است. آناهید معمولاً میوه‌جات خیلی شیرین زیاد دوست ندارد، ولی گاهی که میل می‌کند یک دفعه بیست، بیست و پنج عدد خرما می‌خورد. او به نمک هم علاقه نشان نمی‌دهد و خیار یا گوجه فرنگی را بدون نمک می‌خورد. طبیعتاً همه کودکان زنده‌خوار همین عادت را دارند و وقتی که آنها بزرگ شدند و مشغولیات مفیدتری برای خود انتخاب نمودند مسأله تغذیه در درجه دوم اهمیت قرار می‌گیرد و مردم می‌توانند یک مشت گندم یا بادام در جیب گذاشته تمام روز عقب کار خود بروند؛ ولی حالا که بیشتر مردم میل دارند یک برنامه تغذیه‌ای داشته باشند که شبیه به ناهار و شام سابق باشد، من به طور نمونه طرز زندگی خودمان را شرح می‌دهم.

در بازار آهنگرها و چهل تن، خشکبارفروشی‌های بزرگ هستند که همه چیز را سی تا چهل درصد ارزان‌تر از خیابان‌ها می‌فروشند. در آخر پاییز آنجا می‌رویم و برای مصرف سه چهار ماه میوه‌جات

خشک مانند گردو، بادام، پسته، فندق، بادام زمینی، نارگیل، برگ هلو، انجیر، خرما، کشمش، آلوزرد، گوجه، آلبالو و غیره از هر یک سه تا پنج یا ده کیلو می‌خریم، جدا جدا در نایلون‌ها یا ظرف‌های پلاستیکی می‌ریزیم و پهلوی هم می‌چینیم. خشکباری که شستن لازم دارد را سه چهار بار می‌شوئیم تا از خاک کاملاً پاک شود و یک یا دو روز پهن می‌کنیم تا خشک گردد. چند کیلو کشمش آفتابی و چند کیلو هم کشمش ملایری که در سایه خشک شده می‌خریم در مقابل در سال چهل پنجاه کیلو فخری محصول مراغه که بهترین کشمش می‌باشد در خانه ما مصرف می‌شود.

روزانه دویست گرم یعنی هر سال تقریباً هفتاد کیلو مغز گردو می‌خوریم که روزانه صد و بیست تا صد و پنجاه گرم آن را در سالادها و بقیه را با کشمش، خرما و عسل مصرف می‌نماییم. روزانه تقریباً صد، صد و پنجاه گرم گندم مصرف می‌نماییم. یک کیسه بزرگ گندم می‌خریم، مانند روستائیانی که گندم را برای آسیاب حاضر می‌کنند خوب می‌شوییم، پاک می‌کنیم و برای تمام سال حاضر نگه می‌داریم. ماش، عدس، نخود و غیره را کم مصرف می‌کنیم، گاهی دو سه کیلو از آنها می‌خریم.

روزانه در حدود صد و پنجاه تا صد و شصت گرم روغن زیتون طبیعی تصفیه نشده در سالادها به مصرف می‌رسانیم. روغن زیتون «شاهوردیان»، «ایران» و بعضی روغن‌های رودبار نسبتاً طبیعی و سالم می‌باشند، ولی بهترین روغن زیتون تصفیه نشده که از هر حیث اطمینان‌بخش است روغن زیتون کارخانه روغن‌کشی گنجه می‌باشد که تحت کنترل دولت است و فکر نمی‌کنم که تقلبی در کار باشد. این روغن را با ماشین سنتریفوژ[1] می‌گیرند. یک قسمت خیلی کوچک آن را در حالت طبیعی می‌فروشند و قسمت عمده دیگر را تصفیه می‌کنند، یعنی می‌کُشند، کلیه خواص طبیعی آن را می‌گیرند و به اسم روغن ورامین می‌فروشند. چون مردم «پیشرفته» و «متمدن» دوست ندارند چیزی را که طبیعی است بخورند، این است که این روغن تصفیه نشده در فروشگاه‌های تهران کمیاب است. هر سال مخصوصاً برای روغن زیتون به گنجه می‌رفتم و احتیاج سالانه خود را از آنجا تهیه می‌نمودم. امسال فقط بیست و چهار شیشه بزرگ نهصد گرمی از آنجا توانستم به دست بیاورم. به من گفتند که در فروشگاه مرکزی شرکت در تهران می‌توانم بیشتر پیدا نمایم. در انبار مرکزی شرکت برای سه میلیون جمعیت تهران فقط صد و بیست بطری نهصد گرمی روغن طبیعی موجود بود که همه آنها را خریدم. رئیس فروشگاه به من گفت که مردم روغن خالص طبیعی نمی‌خرند، برای این است که کم درست می‌کنند و قول داد اگر در آینده ما احتیاج بیشتری داشته باشیم بیشتر تهیه می‌نمایند.

سالانه شصت تا هفتاد کیلو عسل مصرف می‌کنیم. متأسفانه مثل همه چیز در تولید عسل هم مرده‌خواران پول‌پرست تقلب‌های عجیب و غریب می‌کنند که هم به زنبور ظلم می‌کنند و هم به

[1] - Centrifuge

مصرف‌کننده ضرر می‌رسانند. به طوری‌که می‌دانیم زنبور تابستان‌ها با شیره گل تغذیه می‌نماید و یک قسمت این شیره را به صورت عسل برای مصرف زمستان ذخیره می‌نماید. سابق مردم قسمت عمده این ذخیره را برای فروش بر می‌داشتند و قسمت کوچک آن را برای زنبور می‌گذاشتند. ولی اکنون کلیه ذخیره زنبور را بر می‌دارند و برای تغذیه زنبور شیره شکر می‌گذارند. سابق مردم کندوهای گرد می‌ساختند که زنبور در آن با موم طبیعی خانه‌ها درست می‌نمود و آنها را با عسل پر می‌کرد. بعداً به جهت اینکه زنبور برای ساختن موم وقت صرف نکند و بیشتر عسل بسازد در چهارچوب‌ها یک لایه موم با سیم می‌بندند که زنبور روی آن خانه‌ها ساخته و با عسل پر نماید. اکنون ماشینی اختراع نموده‌اند که شهد عسل را از این خانه‌ها بیرون می‌کشد بدون اینکه به آنها آسیبی برساند و این موم گرد و خاک گرفته را چندین سال متوالی استفاده می‌نمایند. فقط معلوم نیست وقتی در آینده دستگاه‌هایی که زنبور با آنها موم می‌سازد بیکار بمانند و از کار بیفتند و مردم هم ذخیره موم را تمام کنند چه می‌شود؟ ولی هیچ جای نگرانی نیست، مردم «متمدن» در علم و فن چنان پیشرفت نموده‌اند که به آسانی از روغن‌های مصنوعی یا از یک ماده دیگر موم مصنوعی می‌سازند و به رخ مردم ساده‌لوح می‌کشند.

بهترین عسل آن عسلی است که از گل‌های کوهستان‌ها مانند دماوند، سبلان و غیره به دست می‌آید. عسل مازندران نسبتاً رقیق است، کم‌رنگ و بی‌بو. اول بهار وقتی در کوهستان‌ها هنوز هوا سرد است کندوداران کندوها را با ماشین‌های باری می‌برند به طرف جنگل‌های مازندران، آنجا می‌گردانند، کندوها را با گل‌های آنجا پر می‌کنند، بر می‌گردانند به دماوند و عسل را به اسم عسل دماوند می‌فروشند. این هم یک نوع تقلب است، ولی از بو، رنگ و طعم عسل به خوبی معلوم است که کدام یک از اینها عسل دماوند می‌باشد. بدترین کار این است که این عسل را آب نموده نصف و نصف و بلکه بیشتر با شیره شکر مخلوط می‌کنند و سپس در جعبه‌ها یا شیشه‌ها پر نموده و به اسم عسل خالص می‌فروشند. روزی رفته بودم اوشان، در دکانی شهد عسل دیدم که در ظاهر طبیعی، پررنگ و غلیظ به نظر می‌رسید. چند کیلو خریدم و به منزل آوردم، دیدم شکر را داغ نموده و با عسل مخلوط کرده‌اند که آن را به رنگ قرمز در بیاورند.

غیر از این خوردنی‌ها که عمده‌ای می‌خریم و همیشه در آشپزخانه و روی میز ما حاضر است، آن سبزیجاتی را که از همه بیشتر مصرف می‌کنیم گوجه‌فرنگی، خیار و پیاز می‌باشد. من، همسرم و آناهید سه نفره روزانه دو کیلو گوجه فرنگی، پانزده عدد خیار بزرگ و سه چهار پیاز درشت مصرف می‌کنیم. البته حرفی نیست که همه نوع میوه‌جات فصلی نیز در یخچال ما همیشه موجود است. تابستان‌ها روزانه در حدود پنج ریال و زمستان‌ها ده ریال سبزی مصرف می‌نماییم.

این تقریباً برنامه تغذیه‌ای ماست، ولی این به هیچ وجه‌الوجوه برای سایر زنده‌خوارها نباید قانون باشد. این همه غذاهای ارزنده که ما می‌خوریم نسبتاً لوکس به نظر می‌آید، ولی با مقایسه با

مرده‌خوارهای طبقه متوسط خرج روزانه ما از یک خوراک مرغ یا چلوخورشت تجاوز نمی‌کند. اگر به حساب بیاوریم پول‌هایی که مرده‌خوارها برای چای، قند، کره، پنیر، شیرینی‌جات، مشروبات و صدها نوع چیزهای دیگر مصرف می‌کنند، می‌بینیم که خرج زنده‌خواران خیلی ناچیز می‌باشد. به‌طور مثال می‌شود گفت پولی را که ما در یک سال تمام برای تغذیه خرج می‌کنیم، بیشتر از آن مبلغی نیست که مرده‌خوار بیچاره برای یک عمل چند دقیقه‌ای به پزشک پول‌پرست می‌پردازد.

به طوری‌که ملاحظه فرمودید، گردو، گندم، عسل و روغن زیتون که خوردنی‌های فشرده و زود سیر کننده می‌باشند غذای اساسی ما را تشکیل می‌دهد، ولی اینها برای هیچ کس اجباری نیست، کسی که می‌خواهد بیشتر صرفه‌جویی کند می‌تواند به جای عسل خرما یا کشمش بخورد و یا به جای روغن‌زیتون روغن‌های تصفیه نشده آفتاب‌گردان یا کنجد مصرف نماید. معمولاً ما در نهار سه نوع سالاد مصرف می‌کنیم، از هر یکی فقط یک بشقاب. سوپ گندم و سالاد فصل همیشه موجود است ولی سالاد سوم گاهی سالاد شیرین، گاهی دلمه یا یک سالاد دیگر می‌شود. به طور کلی ما روزانه نفری فقط یک بشقاب سالاد می‌خوریم و میوه‌جات معمولی که همه از آنها می‌خورند. به عبارت دیگر هر زنده‌خواری در مقابل همه پختنی‌ها فقط یک بشقاب سالاد مصرف می‌کند که منتهی قیمت آن از ده پانزده ریال تجاوز نمی‌کند.

طرز تهیه چند نوع سالادی که ما مصرف می‌کنیم به شرح زیر است، اما اول ببینیم چطور باید گندم (و سایر غلات و حبوبات) را برای خوردن به صورت جوانه حاضر نمود. دو سه فنجان گندم یا ماش یا عدس یا نخود را در یک ظرف پر از آب خیس می‌کنیم و در یک گوشه آشپزخانه می‌گذاریم. بعد از بیست، بیست و چهار ساعت این آب را تماماً خالی می‌کنیم و ظرف را با سرپوش خود می‌پوشانیم. اگر جای ظرف گرم باشد گندم زودتر شروع به جوانه زدن می‌کند. برای اینکه گندم خشک نشود، روزی یک یا دو مرتبه ظرف را پر از آب می‌کنیم. به اصطلاح گندم را خوب می‌شوییم و آب را مجدداً تا آخرین قطره خالی می‌کنیم، چون اگر گندم در آب زیاد بماند می‌میرد و جوانه نمی‌زند. اگر عجله داریم و می‌خواهیم گندم زودتر جوانه بزند آن را در جای گرم نگه می‌داریم، در صورت دیگر در یخچال می‌گذاریم که آهسته‌تر جوانه بزند. جوانه‌ی تا سه چهار سانتیمتر رسیده را هم می‌توان مصرف نمود.

سوپ گندم برای سه یا چهار نفر

یک چرخ گوشت روی میز می‌بندیم. اول چند عدد گوجه‌فرنگی رسیده چرخ می‌کنیم تا یک بشقاب سوپ‌خوری تقریباً پر شود. سپس دو مشت گردو، یک هویج متوسط، یک سیب‌زمینی کوچک، یک تکه چغندر قند، نصف پوست پرتقال و دو یا سه مشت گندم جوانه زده را پشت سر هم چرخ می‌کنیم. در آخر چند برگ کاهو یا پوست خیار هم می‌شود اضافه نمود. وقتی کار چرخ را تمام کردیم یک پیاز

بزرگ و یک دسته شبت روی آن با چاقو خرد می‌کنیم. نصف فنجان روغن زیتون، یک عدد لیموترش، کمی نمک و فلفل هم به آن اضافه می‌نماییم. در تابستان‌ها موقع خوردن این سوپ مقداری آب اضافه می‌کنیم، چند تکه یخ در آن می‌اندازیم، خیار خرد می‌کنیم و اگر کسی مایل باشد یک مشت هم کشمش در این سالاد می‌ریزد و سرد سرد می‌خورد. این سالاد را می‌شود ظهر درست نمود و چند قاشق هم در یخچال برای شب نگه داشت، ولی برای روز بعد آن را نباید خورد. این سالاد اساسی ماست که هر روز می‌خوریم.

دلمه

همه نوع سبزی دلمه (شبت، گشنیز، جعفری، ریحان، تره، مرزه، پیازچه، نعنا، ترخون) و یک پیاز را خورد می‌کنیم، یک مشت آرد گردو، یک مشت گندم جوانه زده، کمی ادویه‌جات، نمک، سماق، روغن‌زیتون و لیموترش (هیچ وقت آبلیموی مانده مصرف نمی‌کنیم) به آن اضافه می‌کنیم، چند دقیقه خوب به هم می‌زنیم و سپس یا همین‌طور می‌خوریم و یا اگر وقت کافی داشتیم در برگ کاهو مثل دلمه معمولی می‌پیچیم و روی میز می‌آوریم.

سالاد فصل

همان‌طور که همه می‌دانند این سالاد معمولاً از خیار، گوجه‌فرنگی، روغن‌زیتون و لیموترش تشکیل می‌گردد. ما خیار، گوجه‌فرنگی و پیاز را نسبتاً ریز می‌بریم. کمی فلفل سبز، جعفری و دو سه برگ کاهو خرد می‌کنیم، یک هویج رنده می‌کنیم، سپس روغن‌زیتون، لیموترش و نمک را اضافه می‌کنیم، خوب قاطی می‌کنیم و با قاشق می‌خوریم. هر کس می‌تواند مطابق میل و سلیقه خود با اضافه نمودن چند خوردنی دیگر مانند گندم، ماش، سیب‌زمینی، چغندر، گل‌کلم، کرفس، سبزی، آرد گردو و غیره این سالاد را به شکل‌های مختلف در بیاورد.

سالاد شیرین

کاهو، کرفس، کلم، گل کدو و هویج را خرد می‌کنیم. سپس روغن‌زیتون، عسل، لیموترش و آرد گردو و یا آرد بادام را به آن اضافه می‌کنیم. اگر کسی دوست داشته باشد عوض آرد گردو می‌تواند روی سالادها نارگیل رنده نماید.

سالاد کدو

گوجه یا آلو خشک را از هسته جدا می‌سازیم و چرخ می‌کنیم. روی آن کدو و چغندر قند رنده می‌کنیم. ادویه‌جات و روغن‌زیتون اضافه نموده و خوب به هم می‌زنیم.

حلوا

آرد گردو و یا آرد بادام را با عسل فراوان مخلوط می‌نماییم، کمی هل یا وانیل به آن اضافه می‌کنیم تا به شکل خمیر در بیاید. اگر کسی حوصله داشته باشد می‌تواند این حلوا را قطعه قطعه کرده و توی

کاغذهای الوان مثل شکلات بپیچد و در یک ظرف بچیند. این حلوا با کاهو یا نعنا و ترخونِ تازه بی‌نهایت خوشمزه است. می‌توانید خرما، کشمش، آلوخشک و غیره را با گردو، بادام، پسته و مانند آنها چرخ نمایید، در کاغذهای سربی مثل شکلات قشنگ بپیچید و جلوی مهمان بگذارید.

کمپوت میوه خشک

در زمستان‌ها همه نوع خشکبار مانند آلو، آلبالو، کشمش، برگ هلو، هلوی مشهدی و غیره را در آب فراوان خیس می‌کنیم. کمی وانیل می‌زنیم، روز بعد مثل کمپوت پخته نرم می‌شود، می‌گذاریم در یخچال و سرد سرد می‌خوریم. این کمپوت را بیشتر از دو سه روز نمی‌شود نگه داشت، زیرا زود ترش می‌گردد.

کمپوت میوه تازه

چند عدد سیب، گلابی، پرتقال، موز و مانند آنها را خیلی ریز به اندازه یک سانتیمتر خرد می‌کنیم، کمی عسل و وانیل اضافه می‌کنیم و مدتی در یخچال نگه می‌داریم تا سرد شود.

کیک

در روزهای تولد و جشن‌های دیگر کیک‌های مختلف درست می‌کنیم که شما را با یکی از آنها آشنا می‌سازیم. مقداری آلو، گوجه و آلبالوی خشک را از هسته جدا می‌کنیم. دو عدد سیب، دو عدد پرتقال، یک گلابی، یک به، دو فنجان مغز گردو و یک پوست پرتقال را پشت سر هم چرخ می‌کنیم، کمی وانیل اضافه می‌کنیم و خوب به هم می‌زنیم. برای اینکه این مخلوط را به حالت خمیر نسبتاً سفت در بیاوریم کمی آرد گندم سبوس‌دار یا آرد سنجد به آن اضافه می‌کنیم. سعی می‌کنیم حتی‌الامکان آرد را کم مصرف نماییم و به وسیله میوه خشک و مغز گردو این مخلوط را سفت نماییم. بعد از اینکه خمیر کیک کاملاً حاضر شد یک سینی گرد بر می‌داریم، روی آن با یک الک کوچک آرد می‌پاشیم، خمیر را به بلندی دو سه سانتیمتر پهن می‌نماییم، آن را خوب صاف می‌کنیم، روی کیک نیز آرد می‌پاشیم، سپس با آرد پسته یا بادام آن را می‌پوشانیم و در خاتمه با بادام، کشمش، پسته، پوست پرتقال و غیره تزئین می‌کنیم. اگر خشکبار برای چرخ نمودن یا از هسته جدا کردن خیلی سفت است، چند روز جلوتر آنها را می‌شوییم، در یک ظرف سربسته نگاه می‌داریم تا نرم شود. برای به دست آوردن آرد سنجد آن را از پوست جدا می‌سازیم، در یک الک محکم مالش می‌دهیم، آرد سنجد از سوراخ‌های الک پایین می‌ریزد.

نان روغنی

گندم جوانه زده را در روز دوم یا سوم دو دفعه چرخ می‌کنیم، مقداری روغن زیتون و کمی نمک اضافه می‌کنیم و به هم می‌زنیم. اگر این خمیر خیلی شل به نظر آمد یک مشت آرد به آن می‌زنیم تا مثل خمیر نان معمولی در بیاید، سپس کمی آرد روی یک تخته یا سینی الک می‌کنیم، خمیر را تکه تکه روی آن به اندازه یک بشقاب چای‌خوری و به ضخامت تقریباً نیم سانتیمتر پهن می‌کنیم و زیر آفتاب خشک

می‌نماییم. اگر روغن کم باشد نان سفت در می‌آید و اگر خیلی زیاد باشد وا می‌رود. به این نان می‌شود کمی کشمش یا گردو یا چیز دیگر مخلوط نمود و نان‌های مختلف درست کرد.

در خاتمه باید راجع به یک موضوع مهم تذکر بیشتری بدهم. اگر کسی می‌خواهد همیشه سالم زندگی کند یا اگر مریض است و می‌خواهد از بیماری‌های خود کاملاً نجات پیدا کند باید صد درصد زنده‌خواری را مراعات نماید، یعنی لب به غذای پخته ابداً نزند. اکنون دلیلش را به شما می‌گویم:

وقتی بچه نسبتاً سالم به دنیا می‌آید، او مدتی در مقابل خوراک مرده به مبارزه می‌پردازد و قسمت عمده کالری بی‌ارزش و سُمومی را که توسط این خوراک‌ها وارد بدن می‌شوند از بدن دور می‌کند. ولی موقعی می‌رسد که ارگان‌ها خسته می‌شوند، یک مقدار از سُموم، فرض کنیم ده یا پانزده درصد آنها در بدن باقی می‌ماند و از طرف دیگر قسمتی از پروتئین بی‌ارزش، سلول‌های زائد را به وجود می‌آورد. بدین طریق شخص بدون اینکه خودش خبر داشته باشد توسط خوراک‌های مرده بیماری‌های بی‌شماری در بدن خود جمع‌آوری می‌کند تا بالاخره بدین وسیله خودش را به کشتن می‌دهد.

حالا یکی از این اشخاص خوراک مرده را کنار می‌گذارد و فقط با غذای زنده گیاهی تغذیه می‌کند. می‌دانیم که توسط غذای طبیعی هیچ نوع ماده سمی وارد بدن نمی‌شود. برعکس روزانه چند گرم سم نیز از بدن خارج می‌گردد. اگر در آخر ماه، زنده‌خوار جدید یک وعده خوراک پخته بخورد، سمی که از این خوراک به وجود آمده دیگر یک قسمت آن از بدن خارج نمی‌گردد، بلکه کلاً در بدن می‌ماند. چون جایی که در مدت یک ماه زنده‌خواری خالی گردیده برای پذیرایی سُموم جدید آماده می‌باشد و ضمناً سُمومی که در حال حل شدن هستند دوباره به جای خود بر می‌گردند. از طرف دیگر سلول‌های زائد که در یک ماه زنده‌خواری گرسنه مانده و در حال مرگ می‌باشند، توسط این یک بشقاب خوراک مرده مجدداً به حال می‌آیند و فعالیت مضرانه خود را ادامه می‌دهند. به عبارت دیگر بیماری دوباره اوج می‌گیرد و نتیجه‌ای که در عرض یک ماه زنده‌خواری به دست آمده بود با خوردن یک وعده خوراک مرده از بین می‌رود. مخصوصاً اشخاصی که بیماری‌های مزمن، سابقه‌دار و یا «صعب‌العلاج» دارند این نکته را باید خوب درک نمایند که اگر بهبودی آنها کند جلو می‌رود دلیلش فقط این است که آنها خام‌خواران کامل نیستند و گاهی مواد مرده نیز مصرف می‌نمایند، به خیال اینکه «با یک دفعه طوری نمی‌شود.»

غذای طبیعی معجزه خود را روی همه بیماری‌ها سریع و آشکار نشان می‌دهد، ولی این نتیجه فقط در شرایط صد درصد زنده‌خواری به دست می‌آید.

برای نجات این دنیا از کلیه بیماری‌ها فقط یک راه وجود دارد و این راه قدغن کردن پخت و پز می‌باشد. اگر مردم میلیون‌ها سال زحمت بکشند نمی‌توانند راه دیگری پیدا کنند. این یگانه راهی است که خود پروردگار برای عموم مردم تعیین نموده و این راه برای همه کس باز است.

خام‌خواری خیلی سریع پیشرفت می‌کند. به طوری‌که در صفحات قبل خواندید در ارمنستان شوروی جمعیت زنده‌خواران تأسیس شده که بیشتر اعضای آن را پزشکان تشکیل می‌دهند. رئیس این جمعیت برای رسمی نمودن زنده‌خواری یک پیشنهاد نه ماده‌ای تنظیم نموده و به دولت تسلیم کرده است. رونوشت این مدرک بعد از اتمام چاپ این کتاب به دست من رسید.

قدمی را که پزشکان ارمنستان برداشته‌اند در انقلاب زنده‌خواری واقعاً یک عمل خیلی بزرگ و مهم می‌باشد. از این رو لازم دانستم نامه‌ای را که رئیس زنده‌خواران برای من نوشته و همچنین رونوشت تقاضانامه را ضمیمه کتاب نمایم.

***

«سلام استاد گرامی آرشاویر در آوانسیان، من، واچاگان گاسپاریان رئیس کمیته مرکزی زنده‌خواران ارمنستان به شما درود می‌فرستم.

استاد گرامی من می‌خواهم شما را با شادی خود سهیم نمایم. من خودم را بسیار خوشبخت احساس می‌کنم که زنده‌خواران ارمنستان شوروی به من اطمینان نموده و این کار بزرگ را به من سپرده‌اند. من با میل فراوان این وظیفه مقدس را قبول می‌کنم، چون مدت‌ها پیش قسم خورده بودم که جان خود را در راه زنده‌خواری فدا کنم و حالا این کار به وقوع می‌پیوندد. سلامتی من از بین رفته بود، از بیماری‌های قلب و کلیه‌هایم علیل شده بودم، در عرض هجده سال نتوانستم شفا پیدا کنم، از علم پزشکی مأیوس شدم. با خواندن کتاب خام‌خواری شما در سال ۱۹۶۵ خام‌خوار شدم و دوباره جان گرفتم. من اکنون هر روز چهار پنج کیلو می‌دوم. من خوشبختم، من سالمم، اینفارکتوس قلبم دیگر نیست. صدها نفر مثل من با زنده‌خواری دو مرتبه متولد شدند و شما را ستایش می‌کنند.

اکنون از موفقیت‌های ما بشنوید:

جمعیت خام‌خواران تشکیل داده و یک کمیته چهارده نفری انتخاب نموده‌ایم. همه اعضای این کمیته به شما سلام می‌فرستند. برنامه‌ای تنظیم نموده‌ایم و مطابق آن کار می‌کنیم. ماهی یک مرتبه جلسه کمیته داریم و هر سه ماه یک دفعه مجمع عمومی تشکیل می‌دهیم.

در ۱۶ ژانویه ۱۹۷۲ اجتماع عمومی داشتیم. در این اجتماع عده‌ای از پزشکان و دانشمندان شرکت داشتند که همه آنها یا زنده‌خوارند و یا طرفدار ما هستند و همگی فقط یک مقصد دارند، زنده‌خواری را توسعه بدهند و آن را برای معالجه بیماران در علم پزشکی به اجرا بگذارند.

سرشماری زنده‌خواران را شروع نموده‌ایم، خام‌خواری روز به روز سریع‌تر توسعه پیدا می‌کند، علم شما دیگر با هیچ مانعی مواجه نمی‌شود، مخالفین یا حرف نمی‌زنند و یا پیش ما می‌آیند تا از شک بیرون بیایند. اکنون در

جلسات ما به قدری جمعیت زیاد می‌شود که افراد برای نشستن جا پیدا نمی‌کنند. اکنون دانشمندان علم پزشکی به طرف ما می‌آیند و اطمینان حاصل می‌کنند که **زنده‌خواری نیرومندترین اسلحه علم پزشکی می‌باشد.**

آقای آرشاویر در آوانسیان عزیز من می‌توانم افتخار کنم که هر جلسه ما یک مکتب است که مردم یاد می‌گیرند چطور سلامتی خود را پیدا کنند و چطور آن را نگاه دارند. این جلسات برای مردم چون یک دانشگاه بهداشتی است.
ما زنده‌خواران با علاقه زیاد و خیلی جدی به مردم کمک می‌کنیم و آنها را معالجه می‌کنیم. مخصوصاً اشخاصی که اثرات تلخ داروها را چشیده‌اند، مأیوس و ناامید، با بدن‌های خورد شده، در آخرین ماه‌های زندگی خود به ما مراجعه می‌کنند و از لب گور بر می‌گردند.

اینها مدارکی درخشان هستند که پزشکان بی‌اطلاع را قانع می‌کنند و ما را بیشتر به هیجان می‌اندازند. مطمئنم که با دیدن موفقیت‌های ما در معالجه بیماران در حال مرگ، دولت و دانشمندان ارمنستان برای توسعه این علم شگفت‌انگیز درمانگاه‌ها و سایر وسایل در اختیار ما خواهند گذاشت، در این خصوص من برای دولت یک تقاضانامه فرستادم که رونوشت آن را برای شما ارسال می‌دارم.

استاد گرامی خواهش می‌کنم از سلامتی خود و همسرتان و آناهید ما را مطلع سازید. همسر من دکتر نینا روبنی گاسپاریان و پسرانم ادوارد دوازده ساله و کارن شش ساله به همگی شما سلام می‌فرستند. ما نیز مثل شما با غذای زنده نباتی تغذیه می‌کنیم. به زودی فرزند سوم ما به دنیا می‌آید که او را از بدو تولد با خام‌خواری بزرگ خواهیم کرد.

خیلی میل داریم با برنامه غذایی شما آشنا شویم. ما خیال داریم صورت غذاهایمان را مثل یک کتابچه چاپ کنیم. اگر میل دارید آن را برای شما می‌فرستم. خواهش می‌کنم راجع به پیشرفت زنده‌خواری در ممالک دیگر برای ما بنویسید.»

واچاگان گاسپاریان

***

نامه سرگشاده‌ی آقای واچاگان گاسپاریان رئیس جمعیت خام‌خواران و خانم دکتر نینا روبنی گاسپاریان به مقامات شوروی

«درباره خام‌خواری که مدت‌هاست به نتایج مثبت رسیده ولی هنوز مورد توجه وزارت بهداری و دولت قرار نگرفته است خواهش می‌کنیم رسیدگی دقیق شود.

چند نفر که از متن کتاب خام‌خواری بی‌اطلاع بودند بر علیه آن مقالاتی نوشتند. وقتی ما از این آقایان پرسیدیم روی چه اساسی این کار را کرده‌اند به ما جواب دادند: «میلم کشیده نوشته‌ام، اگر موافق نیستید شما هم بنویسید»، ولی متأسفانه نوشته‌های ما را چاپ نمی‌کنند.

ما زنده‌خواران می‌توانیم مدارک بی‌شماری به شما ارائه دهیم. اشخاصی که به درجه‌های اول، دوم و سوم افلیجی رسیده بودند و علاج‌ناپذیر محسوب می‌شدند با زنده‌خواری شفا پیدا کرده و امروز کار می‌کنند.

بالاخره چرا باید از زنده‌خواری گریخت و خاموش نشست، وقتی به غیر از منفعت به هیچ کس صدمه‌ای نمی‌رساند؟ زنده‌خواری به مردم سلامتی، طول عمر، نشاط و قدرت می‌بخشد.

خواهش می‌کنیم اشخاصی که با زنده‌خواری مخالفند به دلایل زیر توجه نمایند. کسانی که با گوشت، شکلات و مانند آنها تغذیه می‌نمایند سنگین هستند و بیمار و ناتوان، ولی آنهایی که غذای زنده گیاهی می‌خورند سبک، سالم، چابک و توانا هستند.

مدارک بی‌شماری که در ارمنستان داریم و سودمندی زنده‌خواری را ثابت می‌کند در هیچ جای دنیا وجود ندارد. در هیچ جای دنیا آن تعداد زیاد پزشک وجود ندارد که نتیجه زنده‌خواری را روی بدن‌های خویش امتحان نموده و با معالجه نمودن بیماران در این رشته تخصص پیدا کرده باشند. خوراک‌هایی که ما از خوردنی‌های خام گیاهی تهیه می‌کنیم در هیچ جای دنیا نظیر ندارد. اگر ما امروز این خوراک‌ها را به عموم مردم ارائه دهیم با تمام خوشحالی قبول می‌کنند. زنده‌خواری خیلی وقت است که ضرورت خود را نشان داده، فقط لازم است آن را رسماً قبول نماییم و از ثمرات آن بهره‌مند بشویم.

خواهش می‌کنیم روی این موضوع نیز توجه بفرمایید. اعتماد پزشکان و مردم در مقابل داروها رفته رفته از بین می‌رود و این کار به شهرت علم پزشکی لطمه وارد می‌کند. پس چرا دولت ما اینقدر پول خرج می‌کند، کادرها حاضر می‌کند، بیمارستان‌ها و داروخانه‌ها دایر می‌سازد وقتی این داروها بی‌خود و بی‌فایده‌اند؟ وقتی ما پزشکان بعد از امتحان همه نوع داروها، کاملاً مأیوس شده با بیچارگی بر بالین بیمار می‌ایستیم، بیمار برای آنکه زنده بماند التماس می‌کند و از ما کمک می‌طلبد، ولی ما روی خود را از بیمار بر می‌گردانیم و در گوش بستگان او زمزمه می‌کنیم که سرطان است علاج ندارد، بیماری قلب است علاج ندارد، بیماری ایروان است علاج ندارد، کدامش را بگوییم، کدام بیماری علاج دارد؟ و علت این دردها فقط تغذیه غلط ما است که خراب‌کاری‌های آن را هیچ ماده شیمیایی نمی‌تواند اصلاح نماید.

زنده‌خواران از همه بیماری‌ها نجات پیدا می‌کنند و ما پزشکان احتیاج نداریم تصور کنیم که بیماری نوبت‌دار مرضی است مربوط به ملت‌های قدیم که ژن‌های آنها کهنه شده و به طرف نابودی می‌روند. پیشنهاد ما این است که این عقیده غلط را ریشه‌کن کنید، چون این عقیده در روح مردم اثر بدی می‌گذارد و امید و علاقه‌ای را که آنها برای زندگی دارند می‌کشد.

ما مطمئنیم که نه فقط با بیماری‌های سرطان و نوبت‌دار بلکه با کلیه بیماری‌ها بیش از همه، ملت‌های متمدن مریض می‌شوند. دلیل این کار نه اینکه پیر شدن ژن‌ها بلکه ترقی و تکامل آشپزخانه آنهاست. آنها مطلقاً با سلول‌های مرده تغذیه می‌نمایند و فقط استثنائاً کمی میوه می‌خورند. با این طریق با هزاران درد و عذاب به طور متوسط بین چهل تا هفتاد سال زندگی می‌کنند و با سرطان و سکته به عمر خود خاتمه می‌دهند.

اگر همین امروز این ملت‌های قدیم که گویا ژن‌های آنها کهنه شده به حرف‌های آرشاویر در آوانسیان گوش بدهند و به طرف غذای زنده نباتی و طبیعی برگردند هم بیماری‌های قلبی، هم بیماری‌های قند و هم همه‌ی بیماری‌های دیگر بدون شک ناپدید می‌گردند. با وجود بی‌شماری مدارک و مقتضیات که ذکر آنها این نامه را طولانی می‌نمود خواهش می‌کنیم همه امکانات را فراهم سازید تا ما بتوانیم در این راه عملیات علمی و عملی را توسعه بدهیم. برای این کار لازم است:

۱. درمانگاه‌هایی در اختیار ما بگذارند که در آنها معالجه را با زنده‌خواری و گرسنگی و با ورزش‌های یوگایی انجام دهیم.

۲. خواهش می‌کنیم دستور بفرمایید رادیو و تلویزیون و مطبوعات در این باره فعالیت وسیعی را شروع کنند.

۳. موقع آن رسیده است که در ایروان دانشکده بهداشت باز شود که در آنجا زنده‌خواری، یوگا و روان‌شناسی آموخته شود. در این دانشکده‌ها مردم یاد می‌گیرند که بدن آنها چه آمادگی‌هایی دارد. آنها متقاعد می‌شوند که همه کس بدون مصرف دارو می‌تواند از خود یک انسان واقعی، سالم، خوشبخت و خستگی‌ناپذیر بسازد. یاد می‌گیرند که چطور می‌توانند عمر خود را ده‌ها سال افزایش دهند. مطلب خیلی بزرگ و مهم است، ولی به آسانی می‌شود نتیجه گرفت؛ همین‌طور که ما خام‌خواران نتیجه گرفته‌ایم.

۴. لازم است وزارت بهداری برای توسعه زنده‌خواری فعالیت دامنه‌داری شروع کند، تغذیه مردم را اصلاح نماید و به آنها یاد بدهد که چطور می‌توانند با خوردن مواد زنده گیاهی خودشان را سالم نگاهدارند و یا اینکه از بیماری‌ها نجات پیدا کنند. این کار همیشه نتیجه مثبت در بر دارد.

۵. لازم است «زنده‌خواری»، «هارخایوگا» و «روان‌شناسی» چون مواد درسی در انستیتوی پزشکی و در مدارس ثبت گردد.

۶. لازم است کتاب زنده‌خواری و هارخایوگا در تعدادی زیاد چاپ شود. این کتاب‌ها به مردم راه سالم و طولانی زیستن یاد می‌دهند.

۷. لازم است به وزارت کشاورزی دستور داده شود: ۱- در تولید میوه‌جات و سبزیجات مصرف کود شیمیایی و سم‌پاشی را قطع نماید. این سموم ژن‌های مردم را واقعاً نابود خواهند نمود. ۲- برای تأمین احتیاجات روزافزون مردم لازم است وسعت زمین‌هایی که برای باغبانی منظور می‌گردد دو برابر و کندوداری چهار برابر افزایش داده شود.

۸. تقاضا داریم برای پاک نمودن آب و هوای شهرها همه وسایل لازمه فراهم شود.

۹. خواهش می‌کنیم دستور بدهید وزارت تجارت برای زنده‌خواران در شهر ایروان رستوران‌ها و فروشگاه‌هایی باز کند، چون ما مواد غذایی لازمه را مشکل به دست می‌آوریم.

دانشمندان و سایرین راجع به طولانی زیستن مقالات زیادی می‌نویسند. همه آرزو دارند برای طولانی نمودن عمر خود اکسیری پیدا کنند ولی بی‌نتیجه. البته خیلی خوب می‌شد اگر نابغه‌ها صد و پنجاه تا سیصد سال عمر می‌کردند. اگر کارگران و روستاییان آزموده دویست تا سیصد سال عمر می‌کردند هیچ سنگی در دنیا بدون گل و میوه نمی‌ماند.

و کلید این «معجزه»، کلید دیرزیستی اول به دست ما افتاده است. یک نابغه ارمنی، آرشاویر در آوانسیان کلید این علم بزرگ را پیدا کرد و با یک کتاب قطور اول به ما، به ملت ارمنی تقدیم نمود، ولی ما که آرزوی سلامتی و دیرزیستی داریم سال‌هاست که چشم‌های خود را بسته‌ایم و نمی‌خواهیم روی آن نگاه کنیم. این کلید، کلید تندرستی، دیرزیستی و خوشبختی واقعی می‌باشد. خواهش می‌کنیم کلید این علم معجزه‌آسا را بردارید و به بشریت ببخشید. طبیعت اشتباه نکرده است که غلات و میوه‌جات را به صورت خام آفریده است.»

واچاگان گاسپاریان پزشک-آموزگار ده باغرامیان در استان اجمیاسین
دکتر نینا روبنی گاسپاریان رئیس بخش پزشکی ده باغرامیان

***

در جلسه‌هایی که خام‌خواران ایروان ترتیب می‌دهند سیصد تا چهارصد نفر حاضر می‌شوند. برای همه آنها میز مجلل شامل هر نوع میوه، سبزی و سالادها می‌چینند. از اعضای کمیته، چهار یا پنج نفری به خانه‌های مردم می‌روند و هر کجا که یک بیمار ناامید پیدا می‌کنند او را از خطر مرگ نجات می‌دهند. در نتیجه این فعالیت‌ها تلویزیون ایروان مصاحبه ترتیب می‌دهد و در مجله‌ها مقالات پزشکان و نامه‌های معالجه‌شدگان چاپ می‌شود. همه نوع بیماران معالجه می‌شوند ولی بین آنها که بیشتر توجه مردم را به خود جلب نموده همان بیماری است که دو بچه مرا کشت.

در ارمنستان سابقاً صدها نفر از این بیماری می‌مردند، ولی اکنون همه آنها با خام‌خواری معالجه می‌شوند. دکتر بارسق بارسقیان که عده‌ای از این بیماران را با خام‌خواری معالجه نموده است در مجله «گارون»[1] دو نمونه از آنها می‌آورد.

به گفته او این یک بیماری صعب‌العلاج محسوب می‌شد که هیچ راه علاج نداشت. چون بیشتر ارامنه به آن مبتلا می‌شوند مردم آن را «بیماری ارمنی» می‌نامند. بیشتر کودکان و نوجوانان به آن مبتلا می‌شوند. اول درد شدید در شکم، سینه، کمر و مفاصل احساس می‌شود، سپس مانند مالاریا تب با لرزش آغاز می‌گردد. این علایم و چندین علایم دیگر هر هفته یه هر ده روز بروز می‌کند و سه چهار روز ادامه پیدا می‌کند. به این دلیل پزشکان نام آن را بیماری «نوبت‌دار»[2] گذاشته‌اند. سال‌ها بعد این بیماری به بعضی از ارگان‌ها، مخصوصاً به کلیه‌ها صدمه می‌زند و در عرض سه چهار سال بیماران را به هلاکت می‌رساند.

دکتر محترم چنین ادامه می‌دهد:

«بعد از اینکه کتاب خام‌خواری، تألیف آرشاویر در آوانسیان در مملکت ما رواج پیدا کرد، بعضی از مردم شروع کردند بیماری نوبت‌دار، نفریت، آمیلوئیدوز و مانند آنها را با خام‌خواری معالجه نمایند. ما اول به این مسأله با شک و

---

[1] – ارگان نویسندگان و جوانان کمونیست، ماه مه ۱۹۷۲

[2] - Periodic

تردید نزدیک شدیم ولی تجربه به زودی به ما نشان داد که برای معالجه بیماری‌های فوق می‌توانیم خـام‌خـواری را چون یک وسیله مؤثر و سودمند بپذیریم. از موارد بی‌شماری اینجا دو نمونه می‌آورم:

در ۱۹۶۹ با چ.ه. ۱۰ ساله آشنا شدیم که از سه سالگی از بیماری نوبت‌دار رنج می‌برد. همه نوع معالجات پزشکی در اینجا و در خارج بی‌نتیجه ماند. بیماری به کلیه‌ها اصابت کرد و با آمیلوئیدوز حال بیمار روز به روز وخیم‌تر گردیـد و ما را ناامید کرد. بالاخره مجبور شدیم به خام‌خواری روی بیاوریم. مواد پخته و حیوانی را از برنامه غذایی بیمار بـه کلی حذف و او را فقط با مواد خام گیاهی تغذیه نمودیم.

به زودی مشاهده کردیم که حال بیمار رفته رفته بهتر می‌شود. ورمی که تمام بدنش را گرفته بود ناپدید گردیـد، نوبه‌های هفتگی تمام شد، بیمار از رختخواب بلند شد و شروع به راه رفتن کرد. معاینات آزمایشگاهی نشـان داد کـه کم‌خونی از بین رفته، ازت خون به حالت طبیعی رسیده و کلیه‌ها فعالیت طبیعی خود را از نـو بـه دسـت گرفتـه‌انـد. معالجه کامل شش ماه طول کشید. اکنون بچه به مدرسه می‌رود. باید گفت او که اوایل میـل زیـاد بـه غـذای خـام نداشت اکنون خام‌خواری را با خوشحالی ادامه می‌دهد.

یک نمونه دیگر. این مریض ر.ن هجده ساله است که از سیزده سالگی گرفتار این بیماری شـده بـود. در ۱۹۶۹ معالجه او را شروع کردیم. درد و تب هفتگی خیلی شدید، وضع کلیه‌ها خراب، تمام بدنش ورم کرده، ازت خون بـالا رفته، کم‌خونی و غیره وضع بیمار را بسیار وخیم کرده بود. در این وضع خطرناک معالجه را شروع کردیم. خوشحالی من قابل وصف نیست وقتی مادر بیمار خبر داد که ورم بدن روز به روز کمتر مـی‌شـود و حـال بیمـار رو بـه بهبـود می‌رود. ما خام‌خواری را ادامه دادیم و با معاینات متعدد اطمینان حاصل کـردیم کـه واقعـاً نتیجـه مثبـت بـه دسـت آورده‌ایم. اکنون بیمار کاملاً سالم است، به مدرسه می‌رود و مانند دیگران خام‌خواری را با میل زیاد ادامه می‌دهد.

به واسطه خام‌خواری امروزه گروه بی‌شماری از بیمارانِ ناامید شده، دو مرتبه زنده شـده و بـه فعالیـت اجتمـاعی برگشته‌اند. من فکر می‌کنم وقتش رسیده که علم پزشکی حرف نهایی خود را بزند، بـرای خـام‌خـواری ارزش قائـل شود و تصمیم بگیرد برای معالجه بیماران این متد را به کار برد.»

***

قسمتی از نامه یک کودک ده ساله که با خام‌خواری از مرض نوبت‌دار نجات یافته است:

«سلام پدربزرگ عزیز آرشاویر، من ده سال دارم، من همیشه بیمار بودم. اغلب وقتم را در بیمارستان‌ها گذراندم. خیلی بد مریض بودم، هر دفعه که یک خوراک پخته و گوشتی می‌خوردم فوراً حالم بـه هـم مـی‌خـورد. اول دل‌درد شروع می‌شد، بعد شکم درد می‌گرفت و بعد تب بالا می‌رفـت. از رختخـواب نمـی‌توانسـتم بلنـد شـوم، تمـام شـب نمی‌خوابیدم و گریه می‌کردم. طرف چپم، طرف راستم، شانه‌هایم، کمرم، پشتم، قلبم، سرم، همـه جـا درد مـی‌کـرد. حالم خیلی بد بود، همه اعضای خانواده در ناراحتی به سر می‌بردند. چشمان مادرم از اشک خالی نمـی‌شـد، مدرسـه نمی‌رفتم.

پدربزرگ عزیز، پنج ماه پیش مادرم کتاب شما را خواند و فوراً من و مادرم خام‌خوار شدیم. از آنروز دیگر مـریض نیستم، به مدرسه می‌روم، بازی می‌کنم، هیچ جای من درد نمی‌کند، شب‌ها راحـت مـی‌خـوابم، مـادرم دیگـر گریـه نمی‌کند، شما دوست صمیمی خانواده ما شده‌اید...»

آرائیک

***

چند سطر از نامه بیست صفحه‌ای مادر آرائیک:

«من نمی‌دانم با چه کلماتی سپاس‌گذاری خود خود را بیان کنم. شـما بچـه مـرا از مـرگ نجـات دادیـد. بـرای قدردانی از شما خودم را خیلی کوچک می‌دانم. تمام مردم دنیا باید قدر شما را بدانند و تا زمانی که انسان وجود دارد کار شما نیز زنده و جاودانی خواهد ماند. شش ماه است که پسر ده ساله من آرائیک که از بیماری ده ساله خود رنـج می‌برد توسط خام‌خواری نجات یافته است. اکنون او کاملاً سالم و شاداب است. در این مـدت شـش مـاه هـیچ دارو مصرف نکرده، راحت می‌خوابد، بازی می‌کند و مدرسه می‌رود. بطوری‌که خواهر شـما شـرح مـی‌دهـد علایـم ایـن بیماری همان است که دو بچه شما ویکتور و ژانت قربانی آن شدند...»

***

قسمتی از نامه یک دختر که از همان بیماری نجات یافته و خطاب به دخترم نوشته است:

«سلام آناهید عزیز،

من دوازده سال دارم، ده سال است که به بیماری نوبت‌دار مبتلا هستم. دو سال و نـیم داشـتم کـه بـه بیمـاری یرقان مبتلا شدم و از آنجا همه چیز شروع شد. هر دفعه کـه درد از شـکمم شـروع مـی‌شـد سـه چهـار روز طـول می‌کشید، تب از ۴۰– ۳۹ درجه پایین نمی‌آمد. در بیمارستان شماره ۱، ۲، ۳، ۴ و ۵ بدون نتیجه بستری شده‌ام. مـرا به مسکو بردند، در بیمارستان خواباندند و از آنجا به اولین انستیتوی پزشکی منتقل کردند. در آنجا سـه مـاه بسـتری شدم و روز به روز حالم بدتر شد.

پروفسورها گفتند که این بیماری علاج ندارد. تمام بدنم ورم کرده، وضع کلیه‌ها و ادرارم بی‌نهایت خراب بود. بـه منزل برگشتم. این دفعه مرا به بیمارستان کودکان تروسکاوتر در اوکراین بردند. سی و پنج روز هم آنجا نگه داشتند. آنجا حالم بدتر شد، حمله‌های بیماری زودتر و سخت‌تر تکرار می‌شد. والدین من کاملاً نا امید شـدند. در ایـن موقـع بحرانی، خام‌خواری به داد من رسید. در ۲۵ نوامبر ۱۹۷۱ خام‌خواری را شروع کردم و همـه چیـز تمـام شـد. اکنـون کاملاً سالم هستم، از هیچ چیز گله‌ای ندارم و به مدرسه می‌روم. پدرم نیز خام‌خوار شد. او بیمـاری کبـد داشـت. بـا والدینم در چهار جلسه خام‌خواران حاضر شدیم و به نامه‌های پدرت و گزارش‌های سایر بیماران معالجه شده گـوش دادیم. پدر شما مرا از مرگ نجات داد، از او خیلی متشکریم.»

***

مسأله شیر، لبنیات و تخم‌مرغ

در مغز پخته‌خواران این فکر پدید آمده است که شیر برای انسان یک غذای کامل، مفید و حتی ضروری است. حال اینکه در حقیقت شیر یکی از بدترین و مضرترین مواد است. باید بدانیم آیا طبیعت شیر گاو و گوسفند را برای تغذیه انسان به بار آورده است؟ البته که نه. طبیعت شیر را در سینه پستانداران گذاشته است برای کمک در یک مدت خیلی کوتاه تا اینکه نوزاد امکان پیدا کند از غذای اصلی خود یعنی از میوه، سبزی و گیاه استفاده کند. شیر غذایی است بسیار ناقص که هیچ وقت قادر نیست مانند یک گیاه به تنهایی یک موجود زنده را تغذیه کند و ادامه حیات ببخشد. نوزادان حیوان و انسان با یک ذخیره به دنیا می‌آیند که این ذخیره نواقص شیر را برای یک مدت کوتاه بر طرف می‌کند. همین که این ذخیره تمام می‌شود دیگر شیر برای نوزاد و برای هیچ کس نه فقط ارزش غذایی ندارد بلکه ماده‌ای است سمی و مضر که کارش فقط بیماری‌سازی است و بس.

گاو این حقیقت را خیلی بهتر از انسان «متمدن» می‌شناسد. بعد از چند ماه که گاو به بچه خود شیر می‌دهد، او را با لگد از خود دور می‌کند که نشان دهد این شیر دیگر غذا نیست. او باید برود به سوی غذای اصلی خود، یک علف یا میوه یا سبزی پیدا کند و بخورد. ولی این حیوان بیچاره هر قدر هم میل داشته باشد نمی‌تواند هیچ نوع میوه یا سبزی پیدا کند، چون انسان بی‌رحم اینها را به زور تصرف کرده و فقط ساده‌ترین و پست‌ترین علف را در اختیار حیوانات گذاشته است.

پس گاو می‌فهمد که حتی شیر خام برای یک موجود زنده غذا نیست ولی زیست‌شناس و دانشمند گمراه این حقیقت خیلی ساده را نمی‌بینند. این مواد در بدن انسان گاهی هفته‌ها می‌ماند و در ۳۸ درجه گرما تماماً به سم تبدیل شده و ارگان‌ها را مسموم می‌کند، منتها این مسمومیت به قدری مخفیانه انجام می‌گیرد که مردم از جریان آن بی‌خبر می‌مانند. خیلی عجیب است، همه می‌بینند بچه‌هایی که بیشتر شیر می‌خورند همیشه بیمار، رنگ پریده و ضعیف هستند که سر هر هفته یا هر ماه ساعت‌ها وقت خود را در مطب‌های پزشکان می‌گذرانند و پیش از هر چیز آنها به کم‌خونی مبتلا می‌شوند. آنهایی که با صدای بلند اعلام می‌کنند که شیر غذای کامل است بگذار این را عملاً روی بدن‌های خود ثابت کنند. چند ماه فقط با شیر تغذیه کنند و نتیجه کار خود را اول خودشان بچشند و بعد به عموم مردم توصیه کنند. در مقابل، خام‌خواران حاضرند برای مسابقه تنها با خیار یا گوجه‌فرنگی یا خربزه و یا با هر غذای دیگری که به نظر پخته‌خواران فاقد پروتئین و ویتامین باشد تغذیه کنند.

حالا بماند که از شیر چه چیزهای عجیب و غریب می‌سازند، آن را می‌پزند، پاستوریزه می‌کنند، خشک می‌کنند، از آن پنیر، کره، ماست، خامه و غیره می‌سازند و در آزمایشگاه‌های خود در این خوراک‌های ساختگی، غیرطبیعی و کاملاً خطرناک چیزهایی می‌بینند که خیال می‌کنند برای انسان لازم و

مفید است و مصرف آن را به عموم مردم توصیه می‌کنند. این تبلیغ دروغین به قدری زیاد تکرار شده که همه خیال می‌کنند شیر و لبنیات بهترین غذای انسان است، به طوری‌که بعضی وقت‌ها که می‌شنوند خام‌خواران شیر را غذا حساب نمی‌کنند خیال می‌کنند آنها دیوانه شده‌اند و حاضر نمی‌شوند راجع به خام‌خواری حتی حرفی بشنوند. مردم ساده‌لوح هیچ‌وقت نمی‌توانند قبول کنند که ممکن است میلیون‌ها پخته‌خوار اشتباه کرده باشند. این بیچاره‌ها خام‌خواران را مسخره می‌کنند و ده پانزده روز دیگر خودشان سکته می‌کنند. چند روز پیش خانمی از رادیو نیم ساعت تمام از خصوصیات مفید شیرخشک تعریف می‌کرد و برای اثبات این نظریه غلط و خطرناک افسانه‌های عجیب و غریب بافته بود. اخیراً روزنامه‌ها خبر دادند که کارخانه نستله از چند جوان اروپایی که از کارخانه انتقاد کرده بودند به دادگاه شکایت کرده بود. دادگاه کوتاه‌بین این جوانان را محکوم می‌کند، در حالی که در حقیقت کارخانه نستله و سایر کارخانه‌های مشابه با خوراک‌های ساختگی خود سلامتی میلیون‌ها کودک را تباه کرده و هنوز هم تباه می‌کنند. وقتی گاو شیر دادن را قطع می‌کند و گوساله دو سه روز شیر نمی‌مکد پستان‌های گاو خشک می‌شوند و دیگر شیر تولید نمی‌کنند. ولی انسان نمی‌گذارد که پستان‌ها خشک شوند، او با دستگاه‌های مخصوص شیر را اجباراً بیرون می‌کشد، گاو را با غذاهای مصنوعی تغذیه می‌کند که هر چه بیشتر شیر از گاو بگیرد. استخوان و چند نوع آشغال‌های دیگر خورد کرده، به گاو می‌خورانند و یک شیر کاملاً غیرطبیعی به دست می‌آورد.

راجع به تخم‌مرغ

آیا وقتی طبیعت بدن انسان را ساخته تخم‌مرغ را نیز برای تغذیه این بدن ساخته است؟ اصلاً تخم‌مرغ را می‌شود غذا نامید؟ هر کس تخم‌مرغ را غذا حساب می‌کند بگذار چند ماه فقط با تخم‌مرغ (خام یا پخته) تغذیه کند تا نتیجه را ببیند. طبیعت تخم‌مرغ را به وجود آورده است که از آن جوجه بیرون بیاید. انسان پخته‌خوار همه جا به حیوان‌ها، به طبیعت و به بدن خود تجاوز می‌کند. همه می‌دانند که اگر شیر یا تخم‌مرغ چند روز روی میز بماند آدمی را جابجا مسموم کرده و می‌کشد. گاهی مشاهده شده که بچه‌های مدرسه با خوردن بستنی گروه گروه مسموم شده و به بیمارستان منتقل شده‌اند.

راجع به عسل

بیشتر مردم خیال می‌کنند که عسل نیز مانند شیر غذای حیوانی است، عسل غذای حیوانی نیست. عسل غذای گیاهی است. زنبور شیره گل را جمع‌آوری می‌کند، یک تغییر در آن می‌دهد که فاسد نشود، آن را ذخیره می‌کند تا تمام زمستان که گل وجود ندارد با آن تغذیه کند. پس عسل غذای زنبور است و جزئی از بدن زنبور نیست. هیچ موجود زنده‌ای نمی‌تواند با یک قسمت از بدن خود تغذیه کند. شیر جزئی از بدن گاو است، گاو نمی‌تواند شیر خود را بدوشد و با آن خودش را تغذیه کند، او فقط با یک

قسمت از بدن خود دو سه ماه به نوزاد خود غذا می‌دهد. مهمترین مدرکی که ثابت می‌کند عسل غذای حیوانی نیست این است که همه فراورده‌های حیوانی فاسد می‌شوند، ولی عسل هیچ وقت فاسد نمی‌شود، سم تولید نمی‌کند و یکی از بهترین غذاهاست.

***

کتاب خام‌خواری به زبان فارسی کتابی است کامل که بعد از سال‌ها مطالعه و تجربه تکمیل شده و دیگر هیچ احتیاج به اصلاحات ندارد. متأسفانه خیلی کم اشخاصی هستند که قادرند فلسفه خام‌خواری را در عمق خود خوب بفهمند و مغز خود را از حساب‌های غلط، متضاد و گمراه کننده‌ی آزمایشگاهی خالی کنند. یک نفر آمریکایی می‌نویسد: «شما نابغه‌اید و هر کس که شما را خوب بفهمد نیز نابغه است»، ولی این قبیل نابغه‌ها در این دنیا خیلی کم هستند. پزشکان با حساب‌های غلط آزمایشگاهی هم مغز خودشان و هم مغز همه پخته‌خواران را خراب کرده‌اند.

وقتی که به یک پخته‌خوار می‌گوییم خام‌خواری کن فوراً می‌پرسد: «پس راجع به پروتئین چکار کنیم؟» من جواب می‌دهم که برو از فیل بپرس که این گوشت‌های هنگفت را از کجا آورده است. مسأله پروتئین مردم را کاملاً گیج کرده است. ما می‌دانیم که غذای پخته ارزش غذایی ندارد، پروتئین حیوانی که پزشکان مصرفش را مفید قرار می‌دهند پخته است و مرده و بی‌ارزش. مطلب آنجاست که زیست‌شناسان و پزشکان بین غذای خام و پخته فرقی نمی‌گذارند. آنها فقط می‌گویند برای یک انسان روزانه اینقدر پروتئین، اینقدر چربی، اینقدر مواد نشاسته‌ای و غیره لازم است؛ ولی اینکه اینها پخته‌اند یا خام برای آنها فرقی ندارد. هیچیک از دانشمندان یا زیست‌شناسان یا پزشکان در موقع غذا خوردن ترازو نمی‌گذارند که ببینند چقدر از این مواد مصرف می‌کنند.

پس این حساب‌های فرضیه‌ای به چه درد ما می‌خورد. آنها پروتئین مرده حیوانی با اسیدآمینه‌های خود را که ابداً ارزش غذایی ندارد و فقط سُموم کشنده وارد بدن می‌کند مفید تشخیص می‌دهند. آنها کی و چطور ثابت کرده‌اند که این اسیدآمینه‌ها برای بدن انسان لازم است؟ هیچ وقت این کار را نکرده‌اند و نمی‌توانند هم بکنند. آنها این حساب‌ها را فقط در مغز خود می‌پرورانند، خیال می‌کنند، فرض می‌کنند و چون یک حقیقت ثابت شده به تمام دنیا اعلام می‌کنند ولی ما با منطق و با عمل و تجربه برعکس این را ثابت کرده‌ایم. هر کس این اسیدآمینه‌ها را می‌خورد سخت بیمار است، وقتی مصرف آنها را قطع می‌کند دیگر بیمار نیست. من خودم پنجاه و سه سال این اسیدآمینه‌ها را حریصانه خوردم. همه نوع بیماری جمع کردم، تمام بدنم را پر از سم کردم، به آستانه مرگ رسیدم، ولی وقتی مصرف آن را قطع کردم در عرض بیست و سه سال خام‌خواری فقط بدنم را از سلول‌های زائد و سُموم کشنده خالی کردم. همه بیماری‌ها را از بدن دفع کردم و روز به روز به طرف سلامتی کامل گام برداشتم.

دخترم آناهید که بیست سال تمام پروتئین حیوانی نخورده چه شده؟ فقط سالم‌ترین فرد این دنیا شده است. خیلی عجیب است چطور آنها نمی‌بینند که میلیون‌ها گیاه‌خوار بدون اسیدآمینه‌های حیوانی سالم‌تر از گوشت‌خواران زندگی می‌کنند.

فرض کنیم این اسیدآمینه‌ها واقعاً به یک دردی می‌خورند، چطور حیوان می‌تواند از ساده‌ترین گیاهان اسیدآمینه بسازد ولی بدن انسان که کامل‌ترین بدن دنیاست نمی‌تواند از عالی‌ترین گیاهان اسیدآمینه بسازد و باید منتظر شود که گاو و گوسفند بسازند و به ما تحویل دهند. علم اگر این است وای به این گونه علم.[1]

مردم عادی و ساده‌لوح برای حرف «علم» احترام زیادی قائلند. در حقیقت علم با مواد بی‌جان مانند برق، ماشین‌های الکترونیکی، کارخانه‌های اتمی، هواپیما و غیره معجزه‌ها می‌کند. مردم این علم را با علمی که با سلول‌های زنده سر و کار دارد اشتباه می‌کنند، در صورتی که یک سلول کلیوی که خون را تصفیه می‌کند خیلی پیچیده‌تر از همه کارخانه‌های روی زمین می‌باشد. دانشمندان با تمام پیشرفت‌های خود هنوز موفق نشده‌اند حتی یک سلول ساده بسازند. علم پزشکی در شرایط پخته‌خواری واقعاً بزرگ‌ترین بلا برای مردم این دنیا است. من حقیقت را به قدری تکرار خواهم کرد تا پزشکانی که با رفتار غلط و اشتباه خود باعث مرگ مردم می‌شوند، بیدار شوند، به خود بیایند و طرز فکر و فعالیت خود را عوض کنند. آنها باید یقین بدانند پزشکی که مصرف گوشت و لبنیات را به بیماران تجویز می‌کند و مصرف میوه و سبزی خام را قدغن می‌کند او یک جنایت‌کار و یک آدم‌کش است. او با غذای پخته ارگان‌های مردم را مسموم و از غذای طبیعی محروم می‌کند و می‌گوید: «برو از گرسنگی بمیر» همین‌طور که دو فرزند مرا با گرسنگی کشتند و اکنون با همان دستور غیرانسانی باعث مرگ میلیون‌ها افراد بشر می‌شوند. کسانی که علم را خیلی دوست دارند و می‌خواهند ما خام‌خواری را با علم ثابت کنیم به معنی این است که می‌خواهند ما بزرگ‌ترین حقیقت را با دلایل غلط ثابت کنیم که کاری است غیر ممکن. مردم ساده‌لوح کسانی را که هنوز نفهمیده‌اند پخت و پز عملی است غیرطبیعی و مضر که غذای زنده را می‌کشد و به سم تبدیل می‌کند دکتر، زیست‌شناس یا دانشمند می‌نامند. آنها به جای مواد محو شده، سُموم مختلفی به اسم ویتامین درست می‌کنند و داروخانه‌ها را با آنها پر می‌کنند. این علم واقعی نیست بلکه علم نادانی است. کسی که خدا دارد به خدا می‌گوید: «آی خدا، تو که برای همه موجودات دیگر غذا تهیه کرده‌ای برای انسان نتوانستی غذای کامل به بار بیاوری. ما مجبوریم غذای ناقص تو را با آتش و ویتامین‌های مصنوعی کامل‌تر سازیم.»

---

[1] – این سخن آرشاویر در آوانسیان مرا به یاد این اشعار انداخت:

حافظ: گر مسلمانی از این است که حافظ دارد آه اگر از پی امروز بود فردایی

پروین اعتصامی: اگر این است فضل اهل هنر خُنُکا آن کسی که بی‌هنر است – (تایپیست)

بعضی از مردم معتقدند که من نباید زیاد به علم پزشکی حمله کنم، بهتر است با زبان ملایم با پزشکان صحبت کنم. من تعجب می‌کنم، چطور می‌توانم دست کسانی را ببوسم که با تجویز مواد پخته، پروتئین حیوانی و داروهای سمی باعث مرگ دو فرزندم شدند و حالا باعث مرگ میلیون‌ها افراد بشر می‌شوند. خواننده عزیز، خوب توجه کنید، آنها این حرف‌ها را خواندند، از مطبوعات نیز اطلاع پیدا کردند که خام‌خواری همه نوع بیماری‌ها را برطرف می‌کند، اما مثل اینکه هیچ اتفاقی نیفتاده و آنها فعالیت خطرناک خود را ادامه می‌دهند.

تا به حال خیلی‌ها ملایم صحبت کردند بدون نتیجه. لحن سخت من که حقیقت تلخ را لُخت و پوست کنده و جسورانه جلوی مردم می‌گذارم روی اشخاص فهمیده اثر عمیقی می‌گذارد. این جسارت به ایوان ایلیچ دانشمند نامی نیز داده شده که در کتابی به عنوان «قتل عام پزشکی در پزشک آفت‌زا» فعالیت خرابکارانه پزشکان را سخت محکوم می‌کند ولی متأسفانه نمی‌تواند راه نجات را به مردم نشان دهد.

بدن انسان یک ساعت یا موتور نیست، بدن انسان را طبیعت ساخته و طبیعت است که برای این بدن با حساب‌های دقیق غذای کامل به بار آورده است. وقتی ما این غذا را همان‌طور که طبیعت به دست ما سپرده است بخوریم مطمئنیم که برای سالم زندگی کردن همه احتیاجات بدن را تأمین می‌کنیم. ما اصلاً حق نداریم وارد غذای طبیعی بشویم و ببینیم که طبیعت در آنجا چه چیزهایی جمع کرده است. یک دقیقه فرض کنیم که حساب‌های پروتئین و ویتامین به یک دردی می‌خورد و از آنها صد یا صد و پنجاه نوعش را هم توانستیم کشف کنیم ولی صد یا صد و پنجاه هزار نوع دیگر را که هنوز نمی‌شناسیم و هیچ وقت تا هزارها سال دیگر با وسایل آزمایشگاهی خود قادر نیستیم آنها را بشناسیم چه باید کرد؟

لازم است این مسأله را بار دیگر تکرار کنیم که مردم عمیقاً فکر کنند و درک نمایند که پروتئین، ویتامین، مواد چربی و غیره مواد اولیه نیستند؛ بلکه ترکیباتی هستند که طبیعت برای طعم، بو و قشنگی در هر غذای گیاهی به شکل‌های مختلف به بار آورده ولی همه آنها باطناً از مواد اولیه یعنی از غذای کامل تشکیل شده‌اند.

پس حساب‌های ظاهری که این یکی اینقدر ویتامین B دارد و دیگری فلان‌قدر ویتامین C و غیره ابداً ارزشی ندارند، چون وقتی غذا تجزیه و هضم می‌شود این ترکیبات شکل ظاهری خود را نگه نمی‌دارند، آنها به مواد اولیه تبدیل می‌شوند و از آنجا بدن هر چه احتیاج دارد خودش می‌سازد، مثلاً مواد چربی را می‌تواند به پروتئین تبدیل کند و بالعکس.

پزشکان با این حساب‌های بی‌ارزش صورت‌های دور و دراز تهیه می‌کنند، کتاب‌ها می‌سازند و مـردم را گمراه می‌کنند. بگذار این حساب‌ها را برای خود نگـاه دارنـد، مـردم عـادی چـه احتیـاج دارنـد ایـن حرف‌ها را بشنوند.

ما فقط اینقدر باید بدانیم که هر ماده غذایی که بدن انسان احتیـاج دارد، اسـب، شـتر، زرافـه، گـاو و گوسفند نیز به همین مواد غذایی احتیاج دارند. انسان میوه می‌خورد، اسب کاه و جو، شـتر خـار بیابـان، زرافه برگ درخت، گاو و گوسفند یونجه. این گیاهان ظاهراً هیچ شباهتی با هم ندارند، ولـی همـه آنهـا احتیاجات این موجودات را که کاملاً یکی هستند به خوبی تأمین می‌کنند. وقتی این حرف‌ها را اشخاص کوتاه‌بین و پرافاده می‌شنوند ناراحت می‌شوند و می‌گویند ما حیوان نیستیم ولـی وقتـی زیسـت‌شناسـان روی بدن‌های موش و خرگوش و سگ آزمایشاتی انجام می‌دهند و روی انسان پیاده می‌کنند هـیچ کـس نمی‌گوید ما موش و خرگوش و سگ نیستیم، چون حرف آنها علمی است و حرف ما طبیعی.

بی‌شماری فرصت‌های مناسب پیش آمده که مردم برای رسیدن به هدف نهایی می‌توانسـتند پخـت و پز را علناً محکوم کنند ولی پخته‌خواری چنان مردم را اسیر خود کرده که حتی معروف‌تـرین دانشـمندان نیز فکرش را هم نکردند که پختن عملی است غیرطبیعی و مضر. مثلاً وقتی پاستور میکـروب را کشـف کرد متوجه شد که فقط کسانی مریض می‌شوند که مقاومت بدنشان ضعیف است والّا اگـر همـه مـریض می‌شدند و می‌مردند دیگر هیچ انسانی در این دنیا باقی نمی‌ماند. او به عوض اینکه جستجو کند و دلیـل ضعیف شدن مردم را در مصرف غذای پخته پیدا کند و آن را محکوم کند به جنگ میکروب‌هـا رفـت و دنیا را پر از واکسن و آنتی‌بیوتیک کرد. دفعه دیگر مردم متوجه شدند که آتش بعضی مـواد حیـاتی را در غذا می‌کشد و باز هم عوض اینکه پخت و پز را محکوم کنند شروع کردند مواد محو شده را یکی یکـی جستجو کنند تا مصنوعی آن را بسازند و بدن‌های مردم را با آنها مسموم کنند. اگر شک دارید یک مشت ویتامین مصنوعی از داروخانه بخرید، بخورید و نتیجه را ببینید.

دفعه دیگر دانشمندان که عامل سرطان را جستجو می‌کردند صدها موش از دشت جمع کردند و آنهـا را با غذای مصنوعی تغذیه کردند که همه آنها سرطانی شدند و وقتی آنهـا را دوبـاره بـه تغذیـه طبیعـی برگرداندند همه آنها معالجه شدند. در حقیقت دانشمندان عامل اصلی سرطان را در غذای غیرطبیعی پیدا کردند ولی عوض اینکه این کشف مهم را اعلام کنند و به اطلاع مردم برسانند نتیجه عجیبی می‌گیرنـد و می‌نویسند: «ما نمی‌توانیم مردم را از غذای پخته محروم کنیم به علت اینکه بیست سال دیگر آنها مبتلا به سرطان نشوند.» کاری را که آنها جسارت نکردند بکنند من کردم و مردم را از شر سـرطان نجـات دادم. این «دانشمندان» سپس مطالعه خود را ادامه داده و سعی می‌کنند عوامل سرطان را یکی یکی پیدا کننـد و برای معالجه آن یک دارو و یا یک وسیله دیگر پیدا کنند.

در حقیقت همه لقمه‌های خوراک پخته جمعاً سرطان را به وجود می‌آورند و با قطع کردن مصرف آنها سرطان بی‌غذا مانده، می‌میرد و از بین می‌رود. برای نجات از بیماری‌ها خام‌خواری صد درصد لازم است.

آقایان «دانشمندان»، شما عامل سرطان را در تغذیه غیرطبیعی پیدا کردید، نوشتید و تصدیق کردید. پس چرا با اعلام رسمی این کشف مهم را به اطلاع عموم نرساندید؟ شما چه حق دارید طرز زندگی مردم را خودتان تعیین کنید و برای آنها دلسوزی کنید که بهتر است آنها با سرطان بمیرند ولی از لذت غذای پخته محروم نمانند؟

من گفتم که هر یک از غذاهای گیاهی، غذای کامل است و از حیوانات مثال آوردم. در جواب به من می‌گویند که ساختمان بدن حیوان با انسان فرق دارد، حیوان می‌تواند در بدن خود بعضی ویتامین‌ها و پروتئین‌ها را بسازد ولی انسان نمی‌تواند. این درست نیست. حیوان نمی‌تواند از هیچ چیز چیزی بسازد، فقط می‌تواند مقدار زیاد غذای سلولزدار را نشخوار کند، سلولز را دفع کند و به اندازه چند گردو یا بادام از آنجا غذا بیرون بکشد و این غذا که از آنجا به دست می‌آورد از لحاظ ارزش غذایی با بادام و گردو فرقی ندارد. بالاخره کسی که خیال می‌کند یک نوع گیاه نمی‌تواند غذای کامل باشد بگذار در عقیده خود باقی بماند چون ما هیچ وقت مجبور نمی‌شویم با یک نوع گیاه تغذیه کنیم زیرا هزاران نوع میوه‌جات و سبزیجات همیشه در دسترس ما قرار دارد و ما از هر کدام که دوست داریم می‌خوریم. ولی گاهی اتفاق افتاده که مردم مجبور شدند با یک نوع غذا تغذیه کنند. در جنگ جهانی اول یک گروه از سربازان ارمنی در یک جایی به محاصره در آمدند که به غیر از گندم چیزی برای خوردن نداشتند. آنها مجبور شدند چند ماه فقط با گندم تغذیه کنند. بعد از چند ماه متوجه شدند که همگی از بیماری‌های خود نجات پیدا کرده‌اند.

اکنون همه جا مد شده که با روزه کامل می‌خواهند سُموم بدن را دفع کنند. معروف‌ترین شخصی که در این کار شهرت جهانی پیدا کرده دکتر شلتون آمریکایی است که کتاب‌ها نوشته، انستیتو دارد و بی‌شماری از مردم آمریکا را تحت رژیم روزه نگاه می‌دارد. من نوشتم که اصل بیماری دو جنبه دارد: ۱- گرسنگی ارگان‌ها در نتیجه کمبود غذای طبیعی ۲- مسموم شدن ارگان‌ها توسط غذای پخته. دکتر شلتون و دیگر کسانی که که روزه کامل را تجویز می‌کنند از مسموم شدن ارگان‌ها خبر دارند ولی از گرسنگی آنها خبر ندارند و روزه را زیر کنترل شدید اجرا می‌کنند چون بعضی بیماران که گرسنگی ارگان‌ها در آنها به حداقل رسیده بعد از چند روز حالشان به قدری بد می‌شود که مجبور می‌شوند روزه را قطع کنند. ولی دیگران که ذخیره کافی دارند تا یک ماه و نیم و حتی دو ماه روزه را تحمل می‌کنند.

این روزه از یک طرف مفید است که یک مقدار سم از بدن دفع می‌کند، ولی از طرف دیگر ارگان‌های گرسنه را گرسنه‌تر می‌کند. در هر صورت این روزه‌گیرها دوباره پخته می‌خورند و دوباره سُموم را جمع می‌کنند. ولی ما خام‌خواران در تمام مدت عمر خود روزه هستیم چون هیچ وقت غذای سم‌دار نمی‌خوریم و احتیاج نداریم ارگان‌ها را از غذای طبیعی محروم کنیم. این نوع تغذیه شناسان تصور می‌کنند که میوه را نباید هم‌زمان با سبزیجات خورد یا پروتئین را با مواد نشاسته‌ای نباید قاطی کرد، آب را چه وقت و چطور باید خورد و با این قبیل حساب‌های پوچ و بی‌ارزش وقت خود را تلف می‌کنند. من بیست و پنج سال همه چیز را قاطی کردم و خوردم و هیچ نوع ناراحتی احساس نکردم. در دنیای حیوانات نیز چنین قانونی وجود ندارد.

من گفتم که همه غذاهای گیاهی همان خاصیت را دارند، یعنی غذای کاملند به معنی اینکه یک غذای گیاهی برای همه بیماری‌ها خوب است، همین‌طور که همه گیاهان برای یک بیماری خوب هستند. پزشکان و «تغذیه‌شناسان» پخته‌خوار برای هر یک از گیاهان خاصیت‌های مختلف نسبت می‌دهند که این برای کبد مفید است، آن یکی برای ریه و با این قبیل حساب‌های عجیب و غریب همراه با صورت‌های ویتامین‌ها صفحه‌های کتاب را پر می‌کنند تا به پول برسند. آخر اینها کی و چطور ثابت کردند که مرزه برای کدام بیماری و ریحان برای کدام خوب است؟ داروی گیاهی نیز وجود ندارد، فقط غذای گیاهی وجود دارد که با نتیجه مفید خود مانند دارو به نظر می‌آید.

اشخاصی که تازه خام‌خوار می‌شوند اغلب می‌گویند: «هر چه می‌خوریم سیر نمی‌شویم»، دلیلش چیست؟ پخته‌خوارها غذای پخته می‌خورند به خیال اینکه غذا می‌خورند ولی ارگان‌ها بی‌غذا مانده و گرسنگی می‌کشند. وقتی غذای پخته را کنار می‌گذارند و غذای طبیعی را وارد بدن می‌کنند ارگان‌های گرسنه غذای طبیعی خود را با علاقه فراوان قبول می‌کنند. بعد از مدتی که آنها کاملاً سیر شدند احتیاج به غذا به حداقل می‌رسد، چون غذای طبیعی به قدری باارزش است که خیلی کمش نیز بدن را سیر می‌کند. وقتی یک خام‌خوار تازه وارد از میوه سیر می‌شود، بدن او سیر است ولی اگر او میل به غذای پخته دارد این گرسنگی حقیقی نیست، گرسنگی کاذب است. یک تریاکی هر قدر غذا بخورد از تریاک سیر نمی‌شود. غذای پخته نیز با تریاک هیچ فرقی ندارد، سم دارد و اعتیاد به وجود می‌آورد.

مردم کوتاه‌بین که فلسفه خام‌خواری را عمیقاً خوب درک نمی‌کنند می‌گویند خام‌خواری را از راه علمی ثابت کنید. خیلی خوب ما یک علمی داریم که بالاتر از همه علوم دیگر قرار گرفته است. «پخته نخورید، حیوانی نخورید، دارو نخورید، غذای خام گیاهی را هر کدام، هر وقت و هر قدر میل دارید بخورید» این دو کلمه همه بیماری‌ها را از سرماخوردگی گرفته تا سکته و سرطان از این دنیا ریشه‌کن می‌کند. در طبیعت بیماری وجود ندارد، مردم خودشان بیماری می‌سازند، بیشتر از همه بیماری را در بیمارستان‌ها می‌سازند. وقتی از جلوی یک بیمارستان رد می‌شوید بوی خوراک‌های پخته را که از

آشپزخانه بیمارستان بلند می‌شود و در سرتاسر خیابان به مشام می‌رسد، متوجه می‌شوید. شیر، کره، ماست، تخم‌مرغ، ماهی و گوشت که روزهای قبل در پیاز خوابانده شده که خوب نرم شود، بپوسد، بگندد و کاملاً به سم تبدیل شود همه جای آشپزخانه را فرا گرفته است، ولی از غذای طبیعی، میوه و سبزی ابداً خبری نیست. در طبقه بالا نیز پرستاران آمپول و قرص در دست گرفته و این طرف و آن طرف می‌شتابند، به خیال اینکه کار خیلی مهمی انجام می‌دهند. اگر این داروها واقعاً برای معالجه بیماری‌ها تعیین شده است باید بعد از یکی دو هفته بیماری بهبود پیدا کند و مصرف داروها قطع شود ولی چنین چیزی دیده نشده است. هر کس با یک قرص شروع می‌کند، یک قرصش به زودی روزانه به ده، بیست و یا پنجاه قرص می‌رسد و تا آخر عمر خود مجبور است آنها را مصرف کند.

خام‌خوار این قرص‌ها را به آشغالی می‌ریزد، مصرف مواد پخته را قطع می‌کند و دیگر بیمار نیست. کسی که میگرن داشت و همیشه عذاب می‌کشید دیگر درد نمی‌کشد، همین‌طور هم برای سایر بیماری‌ها. مردم درد داشتند، ناراحت بودند که به پزشک مراجعه می‌کردند، اکنون بعد از خام‌خواری احتیاج به پزشک و دارو ندارند چون کاملاً سالم هستند.

آیا این مدارک کافی نیست که خام‌خواری آنها را از بیماری‌ها نجات داده است؟ آنها که اصرار می‌ورزند ما حرف‌های خود را از راه علمی ثابت کنیم منظورشان چیست؟ یعنی ما خودمان نمی‌دانیم که سالم هستیم و سالم شدن ما را دکتر باید تصدیق کند؟ این مسخره است.

شخصی مریض بود، درد داشت، ناراحت بود و عذاب می‌کشید، ده‌ها سال وقت خود را در مطب‌ها و بیمارستان‌ها می‌گذرانید و روز به روز حالش بدتر می‌شد. اکنون بعد از مدتی خام‌خواری دیگر درد ندارد و احتیاج به پزشک و دارو ندارد. او کاملاً سالم است، ولی این مدرک کاملاً گویا مورد قبول پزشکان قرار نمی‌گیرد. آنها خیال می‌کنند که این کار باید با آزمایش‌های علمی روی بدن‌های هزاران افراد بشر در مدت ده‌ها سال مطالعه و امتحان شود و سپس نتیجه را علنی سازند. مطلب آنجا است که فیزیولوژی طبیعی علم پزشکی به هیچ وجه طبیعی و صحیح نیست چون همه آنها روی بدن‌های پخته‌خوارها تنظیم شده در حالی‌که بین پخته‌خوارها یک نفر آدم سالم وجود ندارد. این حرف را پزشکان خودشان تصدیق می‌کنند. وقتی یک قلب یا کلیه سالم انسانی برای پیوند پیدا نمی‌کنند مجبور می‌شوند از ارگان‌های حیوان‌ها استفاده کنند. حیوان‌هایی که اغلب با یک نوع گیاه تغذیه می‌کنند احتیاج به اسیدآمینه‌های حیوانی و ویتامین‌های مصنوعی ندارند.

همان‌طور هم معیارهای خون، ادرار، مدفوع و غیره هیچ وقت نمی‌تواند درست و طبیعی باشد. مثلاً آزمایش خون یک مقدار اسید اوریک نشان می‌دهد، هیچ دانشمندی در دنیا قادر نیست تعیین کند که آیا این اسید اوریک به تازگی از بیرون وارد خون شده و یا از بدن کنده شده که دفع گردد. پس این

آزمایش به چه درد ما می‌خورد. مخصوصاً که هیچ کس قادر نیست اندازه بگیرد و بفهمد که چقدر اسید اوریک در رگ‌ها، در مفاصل، در شصت پا و غیره جمع‌آوری و ذخیره شده است. بعضی اشخاصی که قادر نیستند معنی عمیق خام‌خواری را خوب درک کنند بعد از یک مدت خام‌خواری وقتی عکس‌العمل شفابخش شروع می‌شود، سُموم انباشته شده در بدن به خون هجوم می‌آورند که دفع گردند و خون موقتاً مسموم می‌شود و ناراحتی‌هایی ایجاد می‌کند که مردم بی‌خبر خیال می‌کنند خام‌خواری به آنها ضرر رسانده، فوراً دستپاچه شده و به پزشک مراجعه می‌کنند. معلوم است که پزشک هم فوری خام‌خواری را قدغن می‌کند و با داروهای مختلف سُموم حل شده را به جای اولیه خود بر می‌گرداند و یک مقدار سُموم تازه (دارو) نیز روی آنها اضافه می‌کند. من خودم چندین بار عکس‌العمل‌های خیلی شدید داشتم، بطوری‌که ادرار من خیلی غلیظ خون‌آلود با سوزش شدید شده بود. در این موقع اگر نزد پزشک می‌رفتم وحشت می‌کرد و دستور می‌داد که فوری خام‌خواری را قطع کنم و کباب بخورم. هیچ وقت، هیچ کس به من راجع به عکس‌العمل حرفی نگفته بود ولی من اینقدر عقل داشتم که فکر کردم میوه و سبزی خام که من می‌خورم هیچ‌وقت نمی‌تواند چنین پدیده‌ای به وجود آورد. این همین سُمومی است که ده‌ها سال با غذای پخته وارد بدن کردم و حالا دارد دفع می‌گردد. این نجات من از نقرس، فشار خون، رماتیسم، آرترینیس و غیره است. من بواسیر خیلی سخت و پیشرفته داشتم که هر روز خون و چرک از آن جاری بود. در دنیا سابقه ندارد که چنین بواسیر سختی بدون جراحی بتواند معالجه شود. جراحی نیز معالجه قطعی نیست، بعد از جراحی بواسیر دوباره عود می‌کند، چون سلول‌هایی که روده را تشکیل می‌دهند بیشتر از مواد پخته به وجود آمده‌اند که قوت ندارند، فنریت ندارند، گشاد می‌شوند، ترک می‌خورند و زخم ایجاد می‌کنند. همین جریان نیز در زخم اثنی‌عشر، در زخم معده، در فتق، در سکته قلبی یا مغزی و غیره حکم‌فرما است. اگر تمام پزشکان دنیا جمع بشوند و همه امکانات علمی را به کار بیندازند قادر نیستند این سلول‌های زائد و ناتوان را به حال طبیعی خود برگردانند؛ فقط خام‌خواری می‌تواند سلول‌های زائد را بکشد، از بین ببرد و جای آنها را با سلول‌های سالم و طبیعی پر کند. برای این کار البته دو یا سه سال وقت و تحمل لازم است. من اکنون ده‌ها سال است که اثری از بواسیر احساس نمی‌کنم.

من در کتاب خود علم پزشکی را در شرایط پخته‌خواری محکوم کرده و آن را غلط، متضاد و مضر اعلام کردم. این یک حقیقت است که ثابت کردنش مشکل نیست. فعالیت پزشکان پخته‌خوار روی غذاهای پخته و داروهای سمی استوار شده که هر دو عامل اصلی بیماری‌ها می‌باشند. در حال حاضر پزشکان در بیمارستان‌ها نه فقط نمی‌توانند بیماران را شفا دهند بلکه با داروهای شیمیایی و غذاهای پخته بیماری می‌سازند و بیماران را بیمارتر می‌کنند. این یک حقیقت است. چرا بیماری‌هایی که انسان دارد، هیچ موجود دیگری ندارد؟ چون آنها در آغوش طبیعت نه آشپزخانه دارند و نه داروخانه. بعضی

از حیوانات را مردم از طبیعت جدا کرده و در شرایط غیرطبیعی نگهداری کرده، با غذاهای پست و حتی مصنوعی تغذیه می‌کنند و با این عمل آنها را مریض می‌کنند. با وجود این آنها به ندرت به یک یا دو نوع بیماری مبتلا می‌شوند.

وقتی من می‌گویم علم پزشکی علمی غلط، متضاد و مضر است بعضی اشخاص کوته‌فکر خیال می‌کنند من با همه نوع علم مخالف هستم، در صورتی‌که چنین چیزی نیست. ما به علم آناتومی احتیاج داریم تا با استخوان‌بندی بدن خوب آشنا شویم، باید با ارگان‌های بدن و فعالیت‌های آنها آشنایی پیدا کنیم، ما باید فیزیولوژی طبیعی بدنمان را بدانیم. ما به جراحان خام‌خوار احتیاج داریم که با اصول تازه عمل کنند. اکنون پزشکان با تزریق هنگفتی خون، سرم، آنتی‌بیوتیک و پروتئین حیوانی (برای تقویت) بیشتر بیماران را به هلاکت می‌رسانند. اصولاً استخوان‌های پخته‌خوارها پوک هستند و با یک زمین خوردن جزئی خورد می‌شوند. استخوان‌های خام‌خواران مثل پولاد محکمند. دفعات بسیاری دست و پا و بدنم سخت به زمین خورده ولی هیچ چیز نشده است. یک دفعه از یک جوی خیابان عبور می‌کردم، پا گذاشتم آن طرف جوب لغزیدم، چون پشت من جوی قرار داشت تمام بدنم به داخل جوی رفت. سرم با تمام سنگینی بدنم به لبه جوب خورد. احساس کردم که مغزم از جا تکان خورد، یک لحظه بیهوش شدم ولی فوراً بلند شدم و به راه افتادم. اگر من پخته‌خوار بودم در هفتاد و شش سالگی حتماً یا سرم خورد می‌شد یا حداقل خون‌ریزی مغزی می‌کردم.

اشتباه اساسی علم پزشکی این است که در عرض هزاران سال هیچ یک از دانشمندان علم پزشکی متوجه نشده است که پخت و پز عملی است غیرطبیعی و مضر و این که غذای پخته اصلاً غذا نیست و با احتیاجات بدن مناسبتی ندارد، فقط سم است و تفاله که ارگان‌ها را مسموم می‌کند و بدن را گرسنه نگه می‌دارد و باعث این همه بیماری‌ها می‌شود. پزشکان برای بی‌نظمی ارگان‌ها و علائم مختلف آنها هزارها اسم علمی اختراع کرده‌اند، برای به اصطلاح معالجه آنها هزارها نوع سم به اسم قرص، آمپول، شربت و غیره جمع‌آوری کرده‌اند، برای تشخیص نوع بیماری صدها نوع معاینه، آزمایش، عکس‌برداری و غیره انجام می‌دهند، با عمل جراحی ارگان‌ها یا قسمتی از آنها را بریده دور می‌اندازند و هزارها نوع عملیات عجیب و غریب روی بدن‌های مردم بی‌گناه انجام می‌دهند و روز به روز وضع بیماران را وخیم‌تر می‌سازند. در حقیقت یک بیماری اساسی وجود دارد و برای نجات از این بیماری یک راه کاملاً ساده، آسان و طبیعی وجود دارد. سلول‌هایی که کارهای ارگان‌ها را انجام می‌دهند فقط از غذای خام گیاهی به وجود می‌آیند. از کمبود غذای خام گیاهی که طبیعت مطابق احتیاجات بدن انسان ساخته است ارگان‌ها ناقص کار می‌کنند و گاهی اصلاً به کلی از کار می‌افتند. غذای پخته سلول‌های زائد، مفت‌خور، توخالی و بی‌ارزش به وجود می‌آورد و همچنین سُموم مختلف تولید می‌کند که به همه جای بدن نفوذ کرده و ارگان‌ها را مسموم می‌کند. این در حقیقت یک نوع بیماری اساسی است که عبارت از گرسنگی

ارگان‌ها در نتیجه کمبود غذای طبیعی و مسموم شدن این ارگان‌ها توسط خوراک‌های پخته و داروهای سمی است. این جریان در قسمت‌های مختلف بدن ظاهر می‌گردد. پزشکان برای هر یک از آنها یک اسم مخصوص اختراع می‌کنند. برای مثال اگر سلول‌های فعال لوزالمعده کم می‌شوند این ارگان نمی‌تواند انسولین بسازد و قند را بشکند، لذا قند خون بالا می‌رود و بیماری قند به وجود می‌آید. با غذای پخته مخصوصاً با خوراک‌های حیوانی مقدار زیادی اسید اوریک در بدن جمع می‌شود. این اسید اوریک سوراخ‌های رگ‌ها را تنگ می‌کند و قلب مجبور می‌شود فشار خود را افزایش دهد، در نتیجه فشار خون به وجود می‌آید. اگر این اسید اوریک در کمر جمع شود به آن دیسک می‌گویند، اگر در مفاصل جمع شود آرتریتیس یا رماتیسم ایجاد می‌شود. اگر در شصت پا نفوذ کند نقرس به وجود می‌آید. سلول‌های ضعیف و ناتوان در روده بزرگ دوام نمی‌آورند، گشاد می‌شوند، ترک می‌خورند و باعث بواسیر می‌شوند. در معده زخم معده می‌شود، فتق دوام نمی‌آورد و پاره می‌شود، دریچه‌های قلب خراب می‌شوند، دیواره‌های رگ‌های اصلی یا قلب ترک می‌خورند و سکته را به وجود می‌آورند، رگ‌های مغز پاره می‌شوند و سکته مغزی ایجاد می‌شود.

وقتی سلول‌های فعال کلیه کم می‌شوند و کلیه قادر نمی‌شود خون را تصفیه کند به زودی از کار می‌افتد. در این دنیای پهناور میلیون‌ها پزشک وجود دارد ولی هیچ کدام از آنها فکرشان نمی‌رسد که این کلیه گرسنه است و برای همین است که نمی‌تواند وظیفه خود را خوب انجام دهد. آنها نمی‌دانند که اگر مصرف مواد سمی را قطع کرده و با غذای طبیعی کلیه را تقویت کنند، کلیه شروع به کار می‌کند و همه چیز برقرار می‌شود. چیزی که برای آنها مهم است این است که بیمار مقدار کافی پروتئین حیوانی، چربی، مواد نشاسته‌ای و کالری مصرف می‌کند، پس از طرف تغذیه هیچ نگرانی ندارد. این مواد که بیمار مصرف می‌کند زنده است یا مرده برای آنها هیچ مهم نیست که بدانند. آنها فقط یک چیز می‌دانند، کلیه خراب شده کار نمی‌کند، باید این کلیه را ببرند، به دور بیندازند و به جای آن یک کلیه مصنوعی یا کلیه یک شخص مرده را بگذارند. این قبیل بیماران وقتی کتاب خام‌خواری را می‌خوانند، به کار طبیعت ایمان پیدا می‌کنند و خام‌خوار می‌شوند، دیگر نه فقط کلیه، بلکه همه ارگان‌های بدن آنها کار و فعالیت طبیعی خود را از سر می‌گیرند و همه بیماری‌ها یکباره بر طرف می‌شوند.

ما نمونه‌های همه نوع بیماری را داریم که با خام‌خواری برطرف شده‌اند، حتی چند نفر بیماران سرطانی نجات پیدا کرده‌اند. سلول‌های سرطانی زائده غذای پخته است و با غذای پخته تغذیه می‌کنند. وقتی غذای پخته را به سرطان نرسانید گرسنه مانده می‌میرد و از بین می‌رود. چرا علم پزشکی موفق نشده و نتوانسته چاره این همه بیماری‌ها را پیدا کند؟ دلیلش خیلی ساده است، علم پزشکی قانون طبیعت را شکسته از دنیای طبیعی خارج شده و برای خود دنیای مصنوعی به وجود آورده و روز به روز بیشتر در این دنیای مصنوعی غرق می‌شود. عوض این همه مطالعات، آزمایشات و اختراعات اگر آنها

فقط قبول کنند که پخت و پز عملی است غیرطبیعی و مضـر، ایـن حقیقـت را رسـماً اعـلام کننـد و در بیمارستان‌ها بیماران را با غذای طبیعی تغذیه نمایند این کار انسانی می‌شود. اکنـون پزشـکان بـر سـر دو راهی قرار گرفته‌اند، آنها یا باید این کار انسانی را انجام دهند و مردم درمانده این دنیا را از شـر بیمـاری نجات دهند یا اینکه با غذای پخته و داروهای شیمیایی مردم را هزار هـزار بکشـند و ماننـد یـک تـاجر پول‌پرست آرزو کنند که هر چه بیشتر مشتری پیدا شود تا کار و پیشه آنها هر چه بیشتر رونق پیدا کند.

اکنون پزشکان باید یکی از این دو راه را انتخاب کنند. راه اولی روشن‌فکری و انسان‌دوسـتی آنهـا را ثابت می‌کند، راه دوم نادانی و پول‌پرستی آنها را آشکار می‌سازد.

درک کردن اینکه پختن، غذای زنده گیاهی را می‌کشد، همه مواد حیاتی را محو و نابود می‌کنـد و بـه سم و تفاله تبدیل می‌کند به قدری ساده و روشن است که یک بچه هم می‌توانـد بفهمـد. ولـی پزشـکان چرا نمی‌خواهند این حقیقت انکارناپذیر را رسماً تأیید کنند واقعاً تعجب‌آور است. هـیچ معنـی دیگـری نمی‌توان داد به غیر از اینکه آنها از کسادی بازار خود می‌ترسند. آیا تأمین کردن درآمد شخصی خـود بـه قیمت جان مردم را تا کی می‌توان تحمل کرد.

گاهی بعضی از پزشکان به باشگاه می‌آیند، خام‌خوار می‌شوند و ظاهراً این‌طور نشان می‌دهند که میـل دارند برای پیشرفت خام‌خواری کمک کنند و با دلایل علمی مفید بودن خام‌خواری را ثابت کنند. بعضی از اعضاء هیئت مدیره‌ی جمعیت عقیده داشتند که اظهارات یک پزشک روی مردم بیشتر اثر می‌گـذارد و آنها را بیشتر به طرف جمعیت جلب می‌کند. ولی من این عقیده را نداشتم. برای این منظـور آقـای دکتـر محمد کار، استاد دانشگاه جندی‌شاهپور را برای یک سال رئیس هیئت مدیره انتخـاب کردنـد. بـه زودی معلوم شد که این آقا فلسفه خام‌خواری را ابداً نفهمیده و مغز خود را از حساب‌های غلط و گمراه‌کننـده آزمایشگاهی نتوانسته است خالی کند. او از کتاب‌های مختلف مطالـب چرنـد جمـع‌آوری کـرده و یـک کتاب به اسم «خام‌گیاه‌خواری» نوشته است. در این کتاب او مرا بنیان‌گذار خام‌خواری در جهـان معرفـی نکرده است. به نظر او خام‌خواری همه وقت و در همه جای دنیا وجود داشته است. کسانی کـه گوشـت را خام می‌خورند و پخته نیز می‌خورند خام‌خوار حساب مـی‌کنـد، آنهـایی را کـه در کتـاب‌هـای خـود میوه‌جات را تعریف می‌کنند و پخته را مضر حساب می‌کنند ولی خودشـان عمـل نمـی‌کننـد خـام‌خـوار معرفی می‌کند. آنهایی که مواد خام را فقط موقتاً برای معالجه بعضی بیمـاران بکـار مـی‌برنـد خـام‌خـوار معرفی می‌کند. همه این گروه‌ها و سازمان‌ها نتوانستند سلامتی کامل مـردم را تـأمین کننـد چـون شـیر و لبنیات را جزو غذاهای طبیعی تصور می‌کنند و بعضی چیزها را می‌پزند و می‌خورند، مانند دکتـر محمـد کار که در مهمانی‌ها «ناچار» پخته می‌خورد، همین‌طور هم در کتاب خود نوشته و عمل مـی‌کنـد. چـون فلسفه این کتاب با فلسفه خام‌خواری مغایرت داشت من با یک اعلامیـه رسـمی ایـن کتـاب را محکـوم کرده و فروش آن را در باشگاه ممنوع کردم.

بیشتر مردم علی‌الخصوص پزشکان نمی‌توانند عمیق فکر کنند. آنها راجع به همه چیز کوتاه، ظاهری و سطحی فکر می‌کنند. آنچه سایرین تا به حال گفته‌اند و کرده‌اند و آنچه من می‌گویم و می‌کنم زمین تا آسمان فرق دارد. من اولین شخصی بودم در تمام دنیا که پخت و پز را صریحاً محکوم کرده و آن را عامل اصلی بیماری‌ها و سایر بدبختی‌های انسانی معرفی کردم. من اولین شخصی بودم که مواد خام گیاهی را یگانه غذای طبیعی و کامل برای همه انسان‌ها در مدت تمام عمر طولانی آنها اعلام کردم و خودم در خانواده خود اولین دفعه عمل کردم. من فاش کردم که بیشتر دردها و سایر ناراحتی‌های جسمی انسان‌ها، اگر نشانه ضعف ارگان‌های گرسنه نیست پس علایم دفاع بدن است، عکس‌العمل شفابخش بدن است که پزشکان اشتباهاً بیماری تلقی می‌کنند و این پدیده معجزه‌آسای طبیعت را با داروهای سمی قطع و خنثی می‌سازند. من تشریح کرده‌ام که در مقابل هزارها اسامی علمیِ بیماری‌ها فقط یک بیماری اساسی وجود دارد که عبارت از گرسنگی ارگان‌ها در نتیجه کمبود غذای طبیعی و مسموم شدن آنها توسط خوراک‌های پخته و داروهای شیمیایی است. به علاوه من خیلی چیزها گفتم که مردم تا به امروز نشنیده بودند. بسیاری از متفکرین خارجی در نامه‌های خود می‌نویسند که وقتی برای اولین دفعه در عمر خود با این حقیقت بزرگ آشنا شدند از جا تکان خوردند و تمام بدنشان به لرزه در آمد. به خیال آنها خدا مرا برای نجات مردم فرستاده است.

من هرچه در کتابم نوشتم همه آنها از قلب من تراوش کرده است و هیچ چیز را از کتاب‌های سایرین استفاده یا اقتباس نکرده‌ام؛ بلکه بر عکس، همه آنها را محکوم کرده‌ام، چون کسی که نمی‌داند غذای پخته غذا نیست و خودش نیز پخته می‌خورد حرف‌های او نیز پوچ، غلط و گمراه کننده است. اشخاصی که در بعضی نقاط جهان خاصیت مفید میوه‌جات را تعریف می‌کنند و سعی می‌کنند مواد خام را برای معالجه بعضی بیماری‌ها موقتاً به کار ببرند اگر یک نتیجه جزئی نیز می‌گیرند ارزش ندارد چون موقتی است، بیماران دوباره پخته می‌خورند و دوباره بیمار می‌شوند. عجیب این است که همین تغذیه‌شناسان شیر و لبنیات را نیز جزء غذاهای طبیعی تصور می‌کنند. من خبر داشتم که خانم کریستین نولفی از سال‌ها پیش در دانمارک کلینیکی داشت که بیماران را با گیاهان خام معالجه می‌کرد. من تعجب می‌کردم چطور او آنقدر که لازم بود نتیجه مثبت نمی‌گرفت. وقتی کتاب او را خواندم دیدم او روزانه یک لیتر شیر تجویز می‌کند. همین یک لیتر شیر کافی است که مردم را به مرگ برساند. وقتی من دخترم را در سوئیس به آسایشگاه بیخر بنر بردم، جلوی دخترم کباب سیب‌زمینی و سالاد با خامه گذاشتند. تغذیه شناس معروف آلمانی والتر سومر دوست صمیمی بیخر بنر که راجع به تغذیه طبیعی کتاب‌های قطوری تألیف کرده است این کتاب‌ها را بی‌ارزش دانسته و از کتاب‌های من به میزان صدها جلد سفارش می‌دهد و می‌فروشد. هیچ یک از این دانشمندان خودش خام‌خوار نشد، یک نفر خام‌خوار حقیقی به جامعه تحویل نداد، پخت و پز را صریحاً محکوم و عامل بیماری‌ها اعلام نکرد. غذای خام

گیاهی را یگانه غذای انسان برای تمام مدت عمر آنها اعلام نکرد. پسر بیخر بنر در مجله آسایشگاهی می‌نویسد: «پدر من شصت سال پیش این کار را نکرد. امروز آوانسیان با قاطعیت و جسارت فوق انسانی[1] غذای خام گیاهی را یگانه غذای انسان اعلام می‌کند.» با وجود این مدارک ارزنده اظهارات آقایان دکتر کار، عضدانلو و همکارانش که «خام‌خواری منحصر به ایران نیست» ابداً ارزشی ندارد و فقط کوتاه‌بینی آنها را ثابت می‌کند.

اکنون من از دکتر کار می‌پرسم اگر او خام‌خواران خارجی را خوب می‌شناخت چرا فقط بعد از خواندن کتاب من شروع به خام‌خواری کرد؟ چرا اینقدر بیماری در ضمن تشنج شدید جمع کرده بود؟ آیا او می‌تواند قبل از انتشار کتاب خام‌خواری حتی یک نفر خام‌خوار حقیقی به ما معرفی کند؟ البته که نه چون وجود نداشت. پس این بیگانه‌پرستی چیست که بعضی اشخاص بدون مطالعه عمیق سعی می‌کنند بنیان‌گذاری این نهضت عظیم را به خارجیان نسبت دهند. آقای عضدانلو یکی دیگر از اعضاء هیئت مدیره که مهندس شیمی است حتی بر علیه من در مطبوعات مقاله‌ای پر از دروغ‌های آشکار چاپ کرد که من در همین مطبوعات جواب آن را دادم.

من صریحاً اعلام کردم آنهایی که حتی در یک هفته یا یک ماه یک لقمه پخته یا لبنیات می‌خورند حق ندارند خود را خام‌خوار معرفی نمایند، چون آنها هیچ وقت به سلامتی کامل نمی‌رسند. این هم دلیلی دارد، موقع پخته‌خواری از مواد پخته مصرف شده دو یا سه درصدش به سم تبدیل می‌شود یا سلول‌های زائد می‌سازد و باقی آن به نحوی از بدن دفع می‌گردد. ولی وقتی بعد از ده پانزده روز خام‌خواری یک وعده پخته می‌خورند این دفعه غذای پخته صد درصد در بدن باقی می‌ماند و سلول‌های زائد که از گرسنگی می‌خواستند بمیرند دوباره جان می‌گیرند و سُمومی که حرکت کرده حاضر بودند دفع بشوند دوباره به جای خود بر می‌گردند. حالا بگذارید دکتر کار، عضدانلو و همراهانش در رستوران «کانون خام‌گیاه‌خواری علمی» ماست و خیار، نان و پنیر، شیر و گاهی اجباراً پخته نیز بخورند و اعلام کنند که خام‌گیاه‌خوارند که هیچ کدام هم نیستند.

یک روز در جلسه هیئت مدیره موقع یک مشاجره، دکتر کار یک لحظه خود را باخت و شروع کرد به من فحش‌هایی داد که من در عمرم فقط از دهان مردم در کوچه شنیده بودم. من ساکت نشسته با تعجب تماشا می‌کردم که چطور این شخص محترم خودش را گم کرده و متوجه نیست که چه می‌گوید. این آدم بیچاره قادر نبود اینقدر بفهمد که خودش انتخابی است که امروز هست و فردا نیست ولی من بنیان‌گذار و دبیر دائمی جمعیت هستم و همیشه باید باشم. او دست‌های خود را محکم به میز می‌کوبید و می‌گفت: «تو برو بالا در اطاق خود بنشین. اینجا مال ماست، مال تو نیست.» چون در دفعه قبل او از

[1] - Surhuman

رفتار خود پشیمان شده بود و مرا بغل کرد، بوسید و عذرخواهی کرد من گذشت کردم، ولی بـار دوم از حد و حدود به کلی خارج شد. ما مجبور شدیم او را به اتفاق با آقای عضدانلو نه فقط از هیئـت مـدیره بلکه از عضویت جمعیت اخراج کنیم.

این آقایان به منظور تلافی چند نفر از همکاران خود را دور خود جمع کرده، سرمایه‌گـذاری کردنـد، یک شرکت تشکیل دادند و یک رستوران به اسم «کانون خام‌گیاه‌خواری علمی» باز کردنـد. مـا ناراضـی نیستیم، ما آرزو داریم هزارها چنین رستوران‌ها باز شوند به شـرط اینکـه «علمـی» نباشـد؛ یعنـی شـیر و لبنیات را چون یک غذای مفید و طبیعی قلمداد نکنند و با حساب‌های غلط پروتئین، ویتامین و غیره سر مردم ساده‌لوح را گیج نکنند. این حساب‌ها مال پخته‌خوارها است که مواد حیاتی غذا را بـا آتـش نـابود می‌کنند و بعد برای جبران، آنها را یکی یکی جستجو می‌کنند. ما خام‌خـواران تمامیـت غـذای طبیعـی را تباه نمی‌کنیم و احتیاج به شنیدن این حرف‌ها نداریم. موضوع آنجاست که این آقایان یک عمـر تحصـیل کرده‌اند، زحمت کشیده‌اند، این حساب‌ها و حرف‌ها را یاد گرفته‌اند و فرمول‌ها را حفظ کـرده‌انـد، حـالا امروز چطور می‌توانند مجموعه این دانش را دور بریزند[1] و فقط اظهـار کننـد «حیـوانی نخوریـد، پختـه نخورید، مواد زنده گیاهی را هر کدام دوست دارید بخورید» و کلیه دانش خود را با این دو کلمـه سـاده عوض کنند؟ آیا یک روز می‌رسد که انسان‌های واقعی ظاهر شوند، اشتباهات خود را اقرار کننـد، دیـپلم پزشکی را پاره کرده به دور بیندازند و اظهار کنند که بیش از این دیگر نمی‌خواهند توسط مـواد پختـه و داروهای سمی بدن‌های مردم را مسموم کنند؟ اگر کسی می‌خواهد با ما همکاری کنـد بایـد جسـارت و جرئت داشته باشد این کار را بکند. ما به این قبیل اشخاص احتیاج داریم و نه مثل دکتر کار که بـه اسـم خام‌گیاه‌خواری یک رستوران با لبنیات و مقداری غذای پخته باز کند مانند همین «خام‌خـوارانی» کـه بـه قول خودش در بعضی از نقاط دنیا همیشه بودند و هستند. او شغل خود را ادامه مـی‌دهـد، بیمـار قبـول می‌کند، پول می‌گیرد، نسخه می‌نویسد و دارو تجویز می‌کند.

خودخواهی و کینه‌توزی نابخردانه بعضی اشخاص به آنجا می‌کشد که دفتـر تلفنـی کـه اسـامی همـه اعضاء در آنجا ثبت شده بود و دو کلاسور پر از نامه‌های انگلیسی بالغ بر هزار عدد از دفتـر مـن مفقـود شده است. من نمی‌توانم بگویم که این عمل پست و ناشایست کار چه کسـی ممکـن اسـت باشـد ولـی اینقدر می‌دانم که کار شخصی است که می‌خواهد با پیروان ایرانی و خارجی من تماس حاصل کنـد و از وجود آنها سوء استفاده کند. معلوم است کسی که آنها را سرقت نموده نمی‌تواند از آنها علناً استفاده کند. هر کس این کار را کرده از روی نادانی کرده است. من گذشت می‌کنم و خواهش می‌کـنم اگـر او کمـی انسانیت در قلب خود احساس می‌کند بعد از اینکه منظور خودش را از آنها کسب نمود این نامه‌ها را بـه

---

[1]- حافظ: بشوی اوراق اگر هم‌درس مایی که علم عشق در دفتر نباشد- (تایپیست)

آدرس من پست کند چون این نامه‌ها برای من و در آتیه برای تاریخ خام‌خواری بی‌نهایت مهم و ارزنـده خواهد بود.

در خاتمه من لازم می‌دانم رسماً اعلام کنم که ما علاج همه بیماری‌ها را پیدا کـرده‌ایـم و بـا هزارهـا مورد در ایران و صدها هزار مورد در خارج از کشور این حقیقت را ثابت کرده‌ایم که همه نوع بیمـارانی که در بیمارستان‌ها زجر می‌کشیدند و پول هنگفتی خرج می‌کردند، از روزی که خام‌خوار می‌شوند دیگر یک دینار به پزشک و دارو پول نمی‌دهند، چون دیگر بیمار نیستند. اگر پزشـکان ایـن حقیقـت را تأییـد کنند و به جای این همه فعالیت‌های پیچیده‌ی خود به مردم بگویند «پخته نخـور، حیـوانی نخـور، دیگـر بیمار نیستی» با این دو کلمه‌ی انسانی همه مطب‌ها، بیمارستان‌ها و داروخانه‌ها به غیـر از چنـد تـا بـرای تصادفات بسته می‌شوند. معلوم است که آنها هیچ وقت حاضر نخواهند شد این دستور دو کلمه‌ای را بـه مردم بدهند. پس وظیفه سازمان‌های صلاحیت‌دار و خود هیئت دولت، مجلس شورای ملی و سنا اسـت که دور از علم پزشکی مسأله را بررسی کنند، تحقیقات نمایند، این حقیقت کاملاً سـاده را تأییـد و ایـن دستور دو کلمه‌ای را صادر کنند: «پخته نخورید، حیوانی نخورید، مواد خام گیاهی را از هر کدام دوست دارید بخورید.»

***

احمدرضا مهتابی

«دارنده شناسنامه شماره ۸۰ صادره از ملایر متولـد ۱۳۲۷ شـغل کارشـناس کشـاورزی، در سـال ۱۳۵۲ حـدود دوازدهم مرداد ماه، سرماخوردگی شدید توأم با سردرد، سرگیجه و دل‌درد پیدا کردم. پس از مراجعـه بـه دکتـر تـب روده‌ای تشخیص داده شد و داروهایی که دکتر تجویز نمود مؤثر واقع نشد. برای بهبودی کامل به رضائیه رفته و در بیمارستان شفا تحت نظر دکتر مهری از تاریخ ۲۱ تا ۲۹ مرداد ماه همان سال به معالجه پرداختم، پـس از آزمـایش خون و عکس‌برداری مرض من گاستریت اثنی‌عشر تشخیص داده شد و درست در همین وضعیت مـن از سـرگیجه، دل‌درد، سردرد، بی‌حالی، ناتوانی شدید، درد کمر و کتف‌ها و یبوست شدید به سختی رنج می‌بردم. پس از هشت روز معالجه، مأیوس از این دکتر به دکتر دیگر مراجعه نمودم که مداوای آن دکتر و دکترهای دیگر نیز مؤثر واقع نشد.

عاقبت به تهران آمده و از اول مهر ماه تا دهم مهر ماه سال ۵۲ در بیمارستان آسیا تحت نظر دکتـر خدادوسـت تحت درمان قرار گرفتم. نامبرده هم با سلیقه خود اقدام به یک سری آزمایشات دقیق نمود و پـس از بررسـی‌هـای لازم تشخیص داده شد که ترشحات اسیدی معده من بیشتر است و بنده هیچ ناراحتی دیگـری نـدارم و بـه همـین علت در دوازدهم مهر ماه سال ۵۲ با مقداری شربت[۱] ، گرد[۲] و مقداری کپسول مرا از بیمارستان مرخص کردند. ولی آمدن بنده از بیمارستان همانا و بروز فشار خون همانا ($\frac{19}{16}$). باز هم روز از نو روزی از نو. مجدداً به چند دکتر تبریز از جمله آقایان دکتر لازار، سیروس ناظمی، عزیززاده صدریان، خسروشاهی و غیره مراجعه نمودم و پـس از دریافـت

[1] - Pepsima & Sorbson
[2] - Maalox

داروهای رنگارنگ متأسفانه با خوردن و مصرف این همه دوا و دارو هیچ گونه نتیجه‌ای نگرفتم. از آنجایی که هر انسانی دوست دارد که سالم باشد و سالم زندگی کند من هم در پی سلامتی در ادامه معالجاتم به تهران و به بیمارستان امیر اعلم مراجعه نمودم. مدت چهل و شش روز در این بیمارستان بستری بودم و این آزمایشات را روی من انجام دادند:

اوره‌گرافی در چند مرحله، عکس ساده کلیه، آئورتوگرافی، انژیوگرافی، عکس غدد فوق کلیه، عکس‌برداری از معده، روده و قلب، تعیین هموگلوبین خون، قند خون، اسید اوریک، کراتین، عناصر سدیم، کلسیم، آلبومین و همچنین تعیین کلسترول خون و چندین آزمایش دیگر.

پس از چهل و شش روز بستری شدن مرض مرا نفروز اسکلروز پیشرفته و هیپرتانسیون یا فشار خون اولیه تشخیص دادند و تصمیم نهایی این شد که یا باید پیوند کلیه روی من انجام شود و یا اینکه یک کلیه مصنوعی در بدن من کار بگذارند. بالاخره مرا به بیمارستان رضاشاه کبیر منتقل نمودند و از بیست و پنج دی‌ماه تا نه بهمن‌ماه در آن بیمارستان بستری بودم. باز هم در این بیمارستان تمام آزمایشات تجدید شد و نتیجه همان شد که در بیمارستان امیر اعلم تشخیص داده بودند و من در این مدت چه رنج‌هایی که نکشیدم. خلاصه در آنجا به من دستور دادند که باید به هیچ وجه فعالیت جسمی و فکری نکنم و همیشه تحت آزمایش و دستورات پزشکی باشم، من جوان بودم و حدود بیست و پنج سال داشتم. آرزو داشتم مانند هر جوان دیگر فقط سالم بشوم و زندگی کنم و حاضر نبودم به مرگی که در روبه‌رویم قرار گرفته بود تسلیم شوم، بنابراین عریضه‌ای به خدمت شهبانوی گرامی نوشته و شرح حال خود را از طریق دفتر مخصوص کتباً و دقیقاً بازگو نمودم و حتی به دفتر نخست‌وزیری مراجعه نمودم و خواستار اعزام به خارج شدم. اقدامات نخست‌وزیری مبنی بر این شد که من به بیمارستان فیروزگر مراجعه نمایم و پس از آزمایش و تشخیص مرض من، مرا به خارج از کشور جهت مداوا اعزام نمایند. در تاریخ پانزده اسفندماه سال ۵۲ نامه‌ای از دفتر مخصوص شهبانو دریافت نمودم و قرار شد که شورای پزشکی در آذربایجان غربی تشکیل شده و در صورت عدم امکانات پزشکی مرا به خارج از کشور اعزام و یا اقدام مقتضی در مورد من به عمل آید.

خوشبختانه آن موقع من بنا به توصیه یکی از دوستانم در مورخه بیست و شش بهمن‌ماه سال ۵۲ خام‌خوار شده بودم و در مدت بیست روز خام‌خواری یبوست من برطرف شد و مجدداً روده راست یا رکتوم من به کار افتاد. بعد از خام‌خواری در بیمارستان مدائن اقدام به آزمایشات پزشکی نموده و در اندک مدتی نتایج زیر حاصل گردید:

قبل از خام‌خواری	**در ایام خام‌خواری**
کلسترول ۳۰۰ میلی‌گرم در لیتر خون	کلسترول ۱۶۰ میلی‌گرم در لیتر خون
اوره ۹۰–۴۵ میلی‌گرم در لیتر خون	اوره ۱۱ میلی‌گرم در لیتر خون
قند ۱۲۰–۱۰۰ میلی‌گرم در لیتر خون	قند ۱۰۰ میلی‌گرم در لیتر خون
کراتین ۵–۱/۶ میلی‌گرم در لیتر خون	کراتین ۱/۲ میلی‌گرم در لیتر خون
هموگلوبین ۱۰ میلی‌گرم در لیتر خون	هموگلوبین ۱۵ میلی‌گرم در لیتر خون

ضمناً من در طول بیماری از ناراحتی‌های ترشی معده، یبوست شدید (۲۵ روز)، ضعف کبدی، کم‌خونی، ناراحتی ادراری در کلیه، بالا بودن فشار خون، زیاد بودن ضربان قلب (۱۴۰–۱۰۰)، درد و سوزش شدید دست چپ، سرگیجه، تهوع، تاری چشم، سردرد، ضعف شدید، دل‌درد، درد شدید قلب، درد کف دست چپ، بی‌اشتهایی،

بی‌خوابی، بدبویی دهان و هزار نوع درد بی‌درمان که قادر به تعریف آنها نیستم به سختی و شدیداً رنج می‌بردم. پس از شروع خام‌خواری همه امراض بالا یعنی مرگ تدریجی و ناراحتی‌های ذکر شده یکی پس از دیگری برطرف شد. البته در ابتدای شروع و ضمن خام‌خواری عکس‌العمل‌های شدیدتری از جمله بی‌خوابی به مدت یک هفته، دل‌درد، نفخ شکم به مدت دوازده ماه، احساس ضعف شدید در اوایل خام‌خواری، درد شدید در ناحیه کلیه‌ها، سر درد، بالا رفتن فشار خون، بالا رفتن آنی و شدید ضربان قلب، سوزش شدید معده، چرکین شدن ادرار به مدت پانزده روز، ظاهر شدن جوش‌های چرکین در تمام بدن به مدت هشت ماه و یک سری ناراحتی‌های دیگر به سراغ من آمدند. حتی پس از چهارده ماه خام‌خواری یک روز احساس ضعف و سرگیجه و کم‌حوصلگی شدید پیدا نمودم که پس از آزمایش معلوم شد که من ۴۲ درجه تب داشتم و تنها کاری که کردم باز هم به خام‌خواری ادامه داده و آب سیب و آب هویج می‌خوردم و همچنین به مصرف سایر خوراک و مواد مصرفی طبیعی پرداخته و استراحت نمودم و پس از شانزده ساعت تب من به ۳۷ درجه رسید. اکنون پس از بیست و یک ماه خام‌خواری شکر خدا تمام آن ناراحتی‌ها یکی پس از دیگری بر طرف شده و احساس سلامتی می‌کنم و به کار و فعالیت طاقت‌فرسای خود ادامه می‌دهم. اکنون از آن همه سردرد، درد کلیه، بوی بد و تعفن دهان و تمام آن امراضی که در بالا گفته شد هیچ گونه اثری در من مشاهده نمی‌شود و آنچه که گفته شد حقیقت محض است و هیچ گونه افراطی گفته نشده است. موارد بالا حقایقی بودند که بدون کم و کاست خودم نوشته‌ام و به سرم آمده است و باز هم من تندرستی خود را مدیون خام‌خواری می‌دانم.»

***

«به حضور عظیم‌ترین ناجی بشریت از فقر و بیماری

من افسر بازنشسته ارتش شاهنشاهی هستم که به علت چاقی مفرط در سال ۱۳۴۴ شمسی بنا به رأی شورای پزشکی بهداری ارتش طبق پرونده قطور بیماری‌هایم که ترتیب داده شده بود با هجده سال و سه ماه سابقه خدمت بازنشسته شدم. قبل از بازنشسته شدن مدتی جهت معالجه چاقی‌ام که در حدود ۱۲۵ کیلو شده بودم قرص‌های لاغری از قبیل متریکال تجویز می‌شد و من مصرف می‌نمودم که در نتیجه وزنم به ۱۵۰ کیلو رسید و مرتباً بالاتر می‌رفت تا اینکه به کلی قدرت کار از من سلب شد. بعد با تجویز ویتامین‌ها و کباب و سایر خوراکی‌ها به آسم نیز مبتلا شدم. در بخش غدد مترشحه داخلی تصمیم به بازنشستگی اینجانب گرفته شد آن هم بدون ارفاق یعنی با حقوق ناقص.

در این موقع که آسم مرا شکنجه می‌داد به بخش آلرژی بیمارستان ۵۰۲ اعزام و هجده نوع تزریق در دست‌هایم انجام دادند و هر کدام از آنها که ورم می‌کرد می‌گفتند نسبت به آن چیزها حساسیت داری. البته همه ورم کردند ولی دو سه تا از آنها را محض خالی نبودن عریضه در نظر گرفتند و گفتند که نسبت به آنها حساسیت داری و می‌بایستی هر هفته سه بار تزریق انجام دهی. در نتیجه مبتلا به آسم قلب شده و با تجویز قرص‌های دیگر مانند والیوم، شربت‌های سینه و داروهای مرگبار کلیه‌ام از کار افتاد و دردهای شدید ورم شکم عارضم گردید. سپس وزنم از ۱۶۰ کیلو بالاتر رفته و باز با خوردن قرص‌های کورتن قوی که دکتر تجویز کرده بود هر روز چاق‌تر شدم و به اصطلاح به چاقی کورتنی مبتلا گردیدم و باز مرا با برانکارد به بخش همان بیمارستان برای معالجه ابدی فرستادند. بعد از عمل جراحی فتق ناف، دکتر به من گفت که سی میلیون واحد پنی‌سیلین در شکمت خالی کردم. حال می‌فهمم که با این پنی‌سیلین من به آستانه مرگ رسیده بودم.

در این هنگام دختر کوچکم به رماتیسم قلبی دچار شده بود و بایستی در هر هفته یک پنی‌سیلین یک میلیون و دویست[1] تا سن هجده سالگی تزریق می‌کرد. از طرف دیگر پاهای پسر کوچکم از طرفین کج شده بود و به اصطلاح به راشی‌تیسم مبتلا شده بود. زن جوانم که از فقر و بیماری‌های متعدد من و کودکانم رنج می‌برد به دادگاه حمایت خانواده شکایت کرد و تقاضای نفقه نمود و من که به علت کمی حقوق قادر به پرداخت نفقه نبودم مجبور به طلاق او یعنی نجات او از این زندگی نکبت‌بار شدم. من ماندم و پنج بچه مریض و بی‌سرپرست. هر روز که با دفترچه‌های بیمه درمانی به دکترها مراجعه می‌نمودم مقدار زیادی از برگه‌های دفترچه‌ها پر می‌شد و مقدار زیادی از حقوقم به عنوان حق ویزیت و نوار قلب و آزمایشگاه به تاراج می‌رفت. مقداری از حقوقم را نیز جهت فرانشیز از دست می‌دادم.

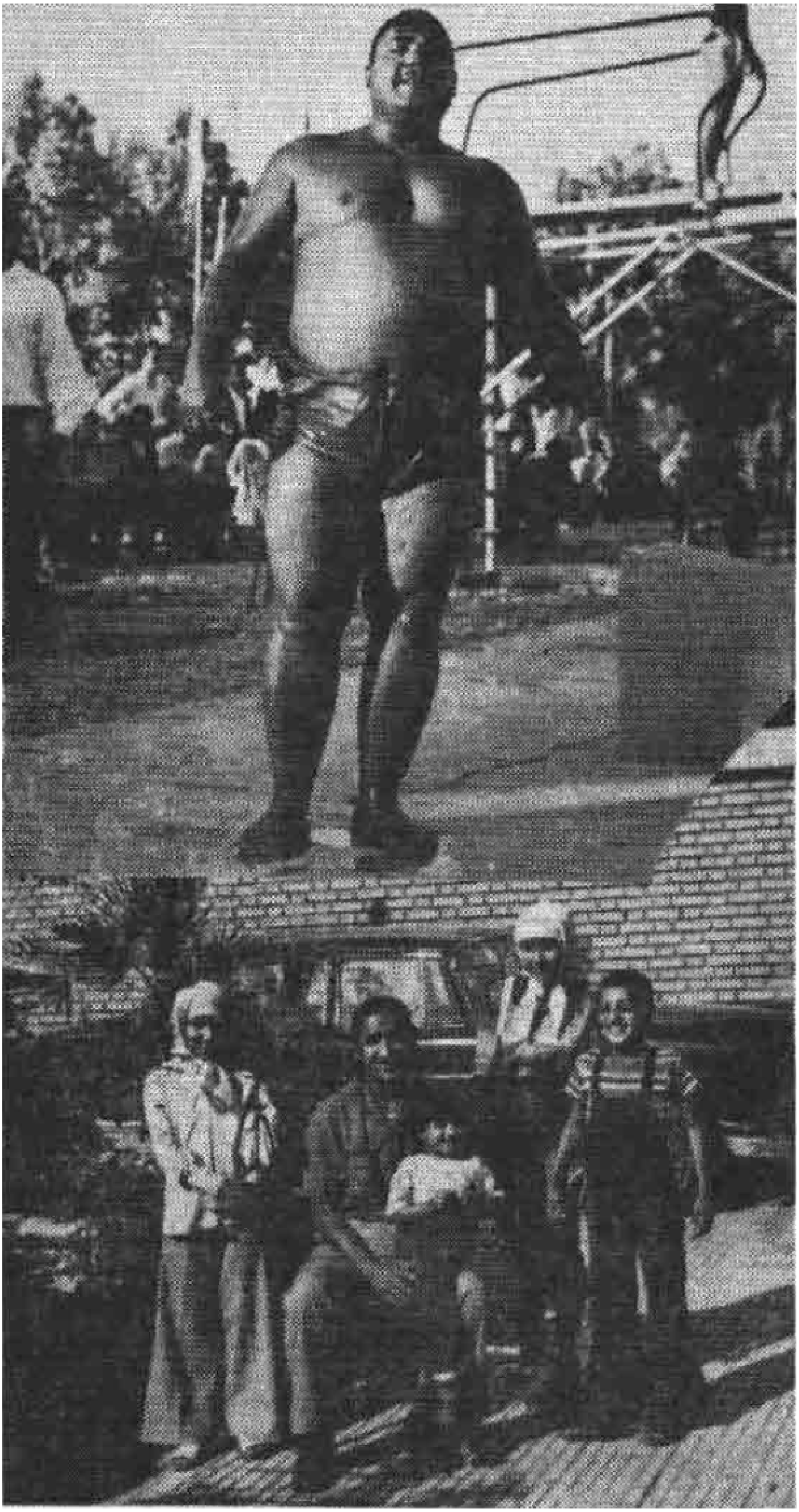
... تا اینکه لطف خدا نیز شامل من شد و دفتردار مدرسه فرزندم که متوجه وضع من شده بود کتاب خام‌خواری را به من پیشنهاد نمود.

این کتاب را با شور و علاقه تمام خواندم و مطالب آن را قبول کردم و همراه با فرزندانم شروع به خام‌خواری صد درصد نمودیم. ظرف چند روز آسم من بر طرف شد. پس از آن به تدریج حال دخترم خوب شد و پاهای پسر کوچکم راست گردید و من جوانی را از سر گرفتم. در مدت شش ماه و اندی وزنم از حدود ۱۶۰ کیلو به ۷۰ کیلو رسید. در این مدت با خام‌خواری کامل و پرهیز از پخته‌خواری زندگی و شادابی کودکی خود را بازیافته‌ام و با خود عهد کرده‌ام که هرگز به غذای مرگبار لب نزنم.

من موفقیت بزرگ دانشمند عظیم‌القدر آقای آوانسیان را از خداوند متعال مسئلت می‌نمایم. من نجات خود از بدبختی را مرهون کتاب آقای آوانسیان می‌دانم.»

تهران– اکبر تفنگچی
خیابان ناصرخسرو– محله عرب‌ها– کوچه خزائی– پلاک ۱۱

[1] -پنادور



***

چطور من با خام‌خواری بر سرطان غلبه کردم.

«به زودی من دومین سالگرد خام‌خواری‌ام را جشن خواهم گرفت. درست دو سال پیش وقتی درد سرطانم به شدت خود افزوده بود کتاب خام‌خواری را به من معرفی کردند که زندگی مرا کاملاً دگرگون کرد. در حقیقت این کتاب زندگی مرا نجات داد.

در تاریخ ۲۵۳۳/۲/۲۱ چیز عجیبی در سینه راستم احساس کردم. کمی ناراحت شده پیش پزشک رفتم، ولی رادیوگرافی چیز غیرعادی نشان نداد. بعد از دو ماه درد شروع شد و به زودی شدت پیدا کرد. مراجعه به پزشکان برای معالجه شروع شد.

در ۲۵۳۳/۶/۲۵ با اجازه من عمل جراحی انجام گرفت. وقتی به هوش آمدم متوجه شدم که سینه راستم ناپدید گشته و دست راستم بی‌حس شده است.

وضع مزاجی من چندان تغییر نکرد تا اینکه در تاریخ ۲۵۳۵/۱/۵ وقتی در ران چپم درد احساس کردم. به چند پزشک مراجعه کردم و بعد از چند بار عکس‌برداری سرطان استخوان تشخیص و دستور دادند از سر تا پا گزارش کامپیوتری استخوان‌بندی بگیرند. در یک عمل جراحی دیگر برای جلوگیری از پیشرفت بیماری، رحم و تخمدان‌هایم را نیز برداشتند. چهل روز گذشت... پزشکان گفتند که باید باز هم بستری شوم. تصمیم گرفتم به خارج بروم و معالجه را در آنجا آدامه دهم. به اسرائیل رفتم. بعد از اینکه سینه راستم را برداشتند هر سه ماه یک بار از ریه و کبدم عکس بر می‌داشتند. مقدار زیادی اشعه به بدنم نفوذ می‌کرد. چهل جلسه با کبالت معالجه‌ام کردند، در هر جلسه سه دقیقه به یک طرف و سه دقیقه به طرف دیگر کبالت می‌گذاشتند. در اسرائیل دوباره شروع به عکس‌برداری و رادیوگرافی کردند. از گواترم که سال‌ها پیش عمل کرده بودم عکس گرفتند.

بالاخره دکتر معالجم تمام جریان را برایم تعریف کرد و گفت: «سینه تو را دیر برداشتند. این مرض به سه نقطه بدن حمله می‌کند. ریه، کبد و استخوان‌بندی. تو سرطان استخوان پیشرفته داری. سرِ استخوان ران تو به قدری نازک شده است که تعجب می‌کنم چطور موقع نشستن در هواپیما نشکسته است؟»

در اسرائیل هم پانزده جلسه کبالت دادند. با یک چمدان پر از عکس، نامه، نسخه و دستور به تهران برگشتم. در تهران یک هفته شیمی درمانی داشتم و از ساعت هفت صبح تا دو بعداز ظهر سُرُم نمک به من می‌زدند. چون هورمون‌ها را قطع کرده بودند وزن بدنم اضافه شد و از شصت و هشت کیلو به هشتاد و سه کیلو رسید. حتی پیش‌بینی کرده بودند که موهای سرم خواهد ریخت و ریش و سبیل در خواهم آورد.

یک روز که می‌خواستم یک کپسول بخورم وقتی بروشور آن را خواندم دیدم نوشته بود این دارو تا میزان دوازده مورد سوء نتیجه و احتمالاً مرگ نیز در بر دارد. از آن روز مصرف هر نوع دارو را قطع کردم، چون فکر می‌کردم مدت کمی که زنده هستم خودم را بیشتر زجر ندهم.

ده ماه بعد مهمترین تغییر در زندگی من روی داد، وقتی یکی از دوستانم که خودش فلج بود به من گفت که با یک ماه خام‌خواری حالش خیلی بهتر شده است، تصمیم گرفتم من هم خام‌خوار بشوم. روز بعد برای آشنایی با متد تغذیه آنها با بدن کوفته و بیمار و ناامید به باشگاه خام‌خواران رفتم. چند روز نیمه‌خام‌خواری کردم، روز به روز بیشتر

تشویق شدم و بالاخره خام‌خوار مطلق شدم. با خام‌خواری در مدت یک ماه اول معجزه‌ای در بدن من رخ داده بـود. موهای ابرویم که به کلی ریخته بود کم‌کم در می‌آمد. انرژی بیشتری برای راه رفتن یافته بودم، قدرت دید چشمانم زیاد شده بود و احساس می‌کردم که دوباره زنده شده‌ام.

یک روز روی سنگ‌های مرمر اداره مرکزی بیمه زمین خوردم. احساس می‌کردم که فلج خواهم شد. با همان دو ماه خام‌خواری چنان معجزه‌ای در بدنم رخ داده بود که وقتی دوباره از لگن خاصره و پاهـایم عکـس گرفتنـد دکتـر گفت: «استخوان‌بندی تو از استخوان‌بندی من هم سالم‌تر است.» از آن ضایعات عمیق در بدنم اثـری نمانـده بـود. من کلیه مدارک و عکس‌های قبل و بعد از خام‌خواری را نگه داشته‌ام.

امروز بعد از دو سال خام‌خواری کاملاً عوض شده‌ام. در این مدت هیچ دارویی مصرف نکردم. دست راسـتم کـه بعد از عمل جراحی کاملاً بی‌حس شده بود به حـال طبیعـی برگشـته اسـت. بـدنم کـه بعـد از شـیمی‌تراپـی پـر از جوش‌های زیر پوست شده بود و به شدت درد می‌کرد خوب شد و جوش‌ها ناپدید شدند. در این مدت بیست کیلـو از وزنم کم کردم. اکنون روزی هشت ساعت در بیمه ایران کار می‌کنم و در وقت آزاد خیلی فعال هسـتم. امیـدوارم در این زندگی تازه وقتم را با خوشحالی و سلامتی بگذرانم.»

مریم نشان برجان
متولد ۲۵ جولای ۱۹۳۱– تهران



مادران گرامی :

خوب توجه کنید ، اگر میخواهید بچه شما سالم بدنیا بیاید و سالم زندگی کند باید او را در رحم خود با غذای طبیعی تغذیه نمائید . اگر شیر شما از خوراکهای مرده بعمل میآید برای بچه سم است. نوزاد شما از خوراکهای پخته چنان نفرت دارد که از سیگار و عرق و تریاك دارد . عادت دادن نوزاد به خوراك های مرده از وحشتناکترین گناهان است . فرزندان خود را مانند آناهید سالم و خوشبخت بزرگ کنید .

شمارهٔ ثبت کتابخانهٔ ملی ۱۷۳ / ۵۱/۲/۱۸

قیمت ۲۵۰ ریال